# Sumário

## Artigos


7 **Relato de uma peregrinação ao templo Śrī Balaji Veṅkaṭeśvara**
Eliane Aymone Padilha

13 ***Pūjā* mental de Śrī Śaṅkara**
Gloria Arieira

18 **Bicicletas, *ahiṁsā* e a cultura do automóvel**
Goura Nataraj das (Jorge Brand)

28 **Principais *kriyās* do Haṭha Yoga**
João Vieira

35 ***Marga*: a senda espiritual tântrica**
Arnaldo de Almeida

44 **Questões práticas sobre Yoga para crianças**
Maurício Salem

60 **Tradução do mantra *asato māsadgamaya***
Annabella Magalhães


## Seções


**Tradição vêdica**

65 A Oração

**Resenhas**

72 *Autobiografia de um logue*

75 *Yoga Nidra*

78 **Onde Praticar**

# Expediente

**Consultores Editoriais**
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Loka Saksi Dasa (Juiz de Fora)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (EUA)

**Editor**
Rodrigo Gomes Ferreira

**Editor assistente**
Tales da Costa Lima Nunes

**Projeto Gráfico e Diagramação**
Madu Madureira

**Assinaturas e Revenda**
Daniela Silveira

**Impressão**
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

**Tiragem da 17ª edição**
700 exemplares

**Ilustração da capa e sumário:**
Desenho feito e gentilmente cedido por Kish Solanki (kish_solanki@hotmail.com).

cadernos de yoga

*Cadernos de Yoga* é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

**Anuncie** seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os *Cadernos de Yoga*.

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

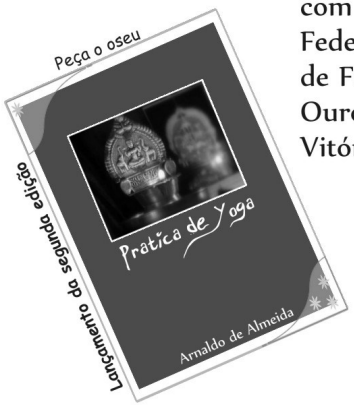
**Editora Comunidade do Saber**
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

**Distribuição:**
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comsaber.com.br

*cadernos de yoga*
ISSN 1806-2008

# Curso de formação em

## Shivam Yoga e Massoterapia Indiana (massagem ayurvêdica)




Em 2008, o Shivam Yoga Ashram, em parceria com a Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Ouro Preto, estará oferecendo Cursos de Formação e de Especialização, em sua sede de Ouro Preto-MG e, também, em Itabira-MG, Vitória-ES e São Caetano do Sul-SP.

Livro: Shivam Yoga: Autoconhecimento e Despertar da Consciência (Shri Babaji Desai - Mestre Arnaldo de Almeida) - Professor de Shivam Yoga da Universidade Federal de Ouro Preto-MG

O livro aborda a parte teórico-filosófica do Shivam Yoga e do Yoga em geral, apresentando, ainda, mais de 200 fotos de Asanas e outras técnicas. 230 páginas
Valor: R$ 40,00 mais o frete.

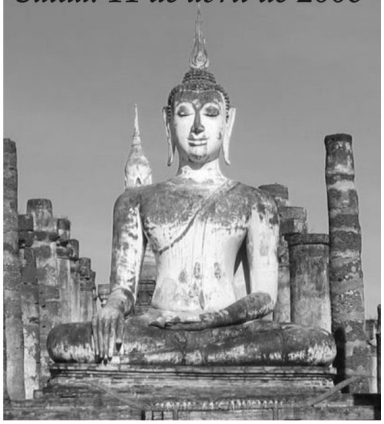
# Viagem Espiritual à India

com Mukesh Sonee (indiano)

Viagens para a Índia em grupos: Índia: arte, cultura e espiritualidade. Organizador: Mukesh Kumar Sonee Indiano da cidade de Kahjuraho, fala Hindi e português e é Instrutor no Shivam Yoga Ashram. Organizador Cultural: Mestre Arnaldo de Almeida (Shri Babaji Desai)

Entre em contato para receber o roteiro e garantir sua vaga.

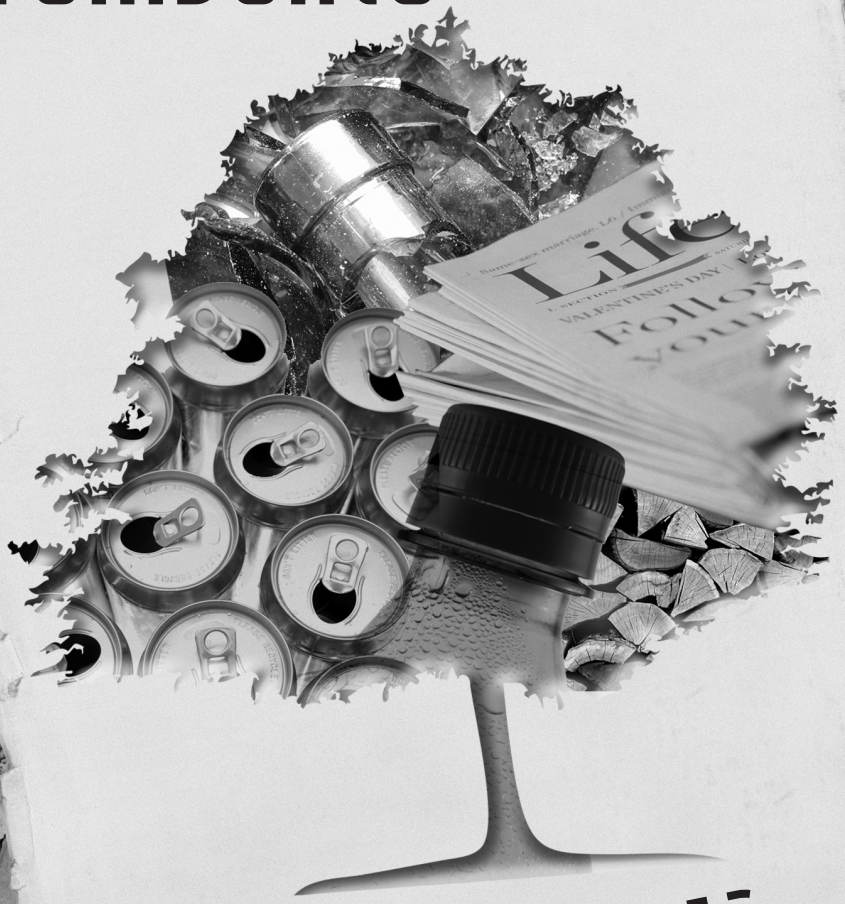
*Saída: 11 de abril de 2008*



Shivam Yoga Ashram

Praça Reinaldo Alves de Brito, 47-A - Centro - Ouro Preto (MG) - CEP 35.400-000
Tel.fax: (31) 3551-3337 e 8899-3673
e-mail: shivamyoga@hotmail.com ou mukesh@shivamyoga.net
Site: www.shivamyoga.net

# renove, recicle, reinvente




CONSUMO CONSCIENTE
a natureza agradece

# Bom dia! Uma nova oportunidade...



Diz a mitologia que Śiva tem um papel fundamental no momento da dissolução do universo. Ele possibilita que os indivíduos não-libertos tenham uma nova chance no próximo universo que se criará. Mas não precisamos esperar até lá para percebermos a perfeição do cosmos em atuação. Basta acordarmos, literalmente, numa manhã que antecede um novo dia. Temos ali o início de uma nova oportunidade para percebermos nossa verdadeira identidade e a nossa relação com o todo enquanto, no dia-a-dia, experienciamos o que temos para viver nesta vida – seja lá o que for. O gesto de preço, *añjali*, que está desenhado na capa desta edição de verão, ilustra bem este sentimento. A capacidade de reconhecermos, agradecermos e reverenciarmos o divino no outro e em todas as coisas é que nos dá a chance de reconhecermos a identidade que tudo permeia.

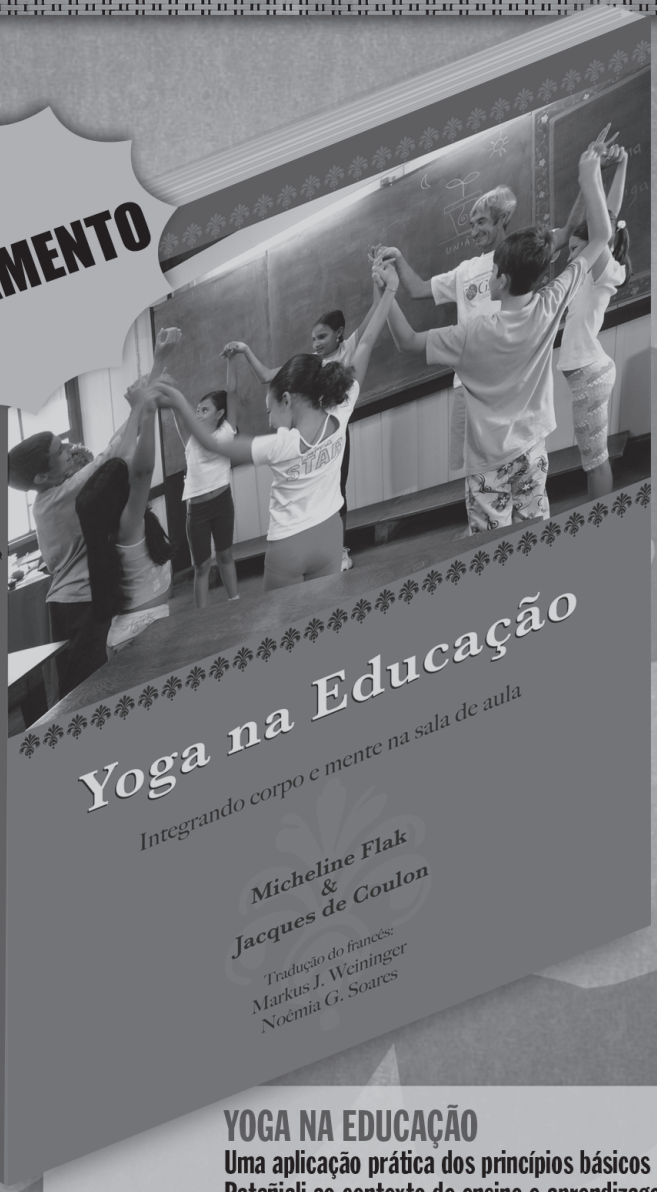
Trouxemos neste número dos *Cadernos* alguns textos que desdobram um pouco mais esta questão, a da oração, da devoção, afora outros assuntos importantes para nossa comunidade.

E aproveito este momento de início de mais um ciclo solar, em nome de todos que trabalham para este projeto que você tem em suas mãos à cada estação do ano, para reconhecer, agradecer e reverenciar o divino que há em você.

Namaste

Rodrigo

LANÇAMENTO




YOGA NA EDUCAÇÃO

Uma aplicação prática dos princípios básicos do Yoga de Patañjali ao contexto de ensino e aprendizagem - ao mesmo tempo acessível e profunda.

Compre em www.comsaber.com.br

livraria comsaber

# Relato de uma peregrinação ao templo Śrī Balaji Veṅkaṭeśvara

*por Eliane Aymone Padilha*

Este comentário, sob o olhar de uma das integrantes de um grupo de peregrinação, tentará transmitir a visita ao templo do Śrī Balaji Veṅkaṭeśvara, que localiza-se na cidade de Tirupati, no estado Andhra Pradesh, sul da Índia.

**Imagem de fundo: PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesh (India): Brijbasi Art Press, 2003.**

Em setembro de 2007, um grupo de dezoito estudantes de Vedānta acompanhou as professoras Gloria Arieira e Paula Ornelas a uma aspirada peregrinação à Índia. A peregrinação durou aproximadamente 30 dias. Começou por Chennai, antiga Madrās, percorreu alguns templos e caminhos sagrados do sul e depois subiu para os Himalayas, finalizando-se em Haridvār.



O templo de Śrī Balaji Veṅkaṭeśvara é considerado o mais rico do mundo. O número de devotos que chegam a Tirupati para adorá-lo é também o mais elevado que se tem conhecimento, superando Roma e Meca.

A visita do grupo ao templo ocorreu na madrugada, depois de todo um tramite burocrático para obter a permissão. Por volta das três horas da manhã, os três veículos que conduziam o grupo chegaram no hotel, onde este hospedava-se.

Embarcamos, como quem entra em uma nau rumo ao desconhecido. A jornada tão esperada havia começado. A escuridão da noite pouco mostrava do entorno, mas a medida que avançamos a revelação já se fazia presente e suas referências mais fortes não vinham de fora, mas sim de dentro, da memória dos fatos relatados e das histórias contadas.

Eram intermináveis corredores gradeados e portas de ferro, que fechavam-se atrás de nós. Ou seja, àquela altura já não havia outra saída, senão continuarmos em frente.

Começamos a subir a montanha (o sétimo pico do monte Veṅkaṭa). O primeiro contato real foi com a barreira de segurança, que apresentava-nos o aspecto bélico do poder. A maneira como aquela sociedade e sua cultura estruturam institucionalmente sua fé.

Continuamos subindo, até a área de estacionamento e comércio local, onde predominam as tendas de *souvenirs*, serviços e utilidades que servem aos visitantes e aqueles que encontram-se hospedados no *aśram*. A partir deste ponto, seguimos caminhando em direção a um dos acessos que conduziria ao templo principal.

Adentramos então a parte interna, passamos por mais uma área de segurança, e daquele ponto a diante seguimos alinhados, ora em fila de duas pessoas, ora de três, por vezes um grupo. Eram intermináveis corredores gradeados e portas de ferro, que fechavam-se atrás de nós. Ou seja, àquela altura já não havia outra saída, senão continuarmos em frente.

Caminhávamos, descíamos, subíamos degraus, dobrávamos momentos a esquerda, momentos a direita, em alguns lugares os corredores alargavam-se e havia espécies de ante-salas, com bancos, cadeiras que provavelmente durante o dia deveriam servir para abrigar os peregrinos visitantes. Estes, segundo as informações do guia, chegam a um número de oitenta a cem mil por dia. Mais adiante, do lado de fora, avistava-se uma bela imagem de Viṣṇu, que nos preparava, nos conduzia ao *darśana* (visão da deidade).



A medida que avançávamos, mais gente, mais grupos surgiam, vindos de outros corredores que se conectavam e desaguavam neste caminho principal que levaria até a deidade.

Assim fomos, até a ante-câmara que levaria-nos ao salão central.

Quando chegamos naquele vasto salão central, que antecede o corredor final de acesso, houve uma grande mudança. Percebíamos que já não estávamos mais a caminho e sim que já estávamos presente.

A medida que avançávamos, mais gente, mais grupos surgiam, vindos de outros corredores que se conectavam e desaguavam neste caminho principal que levaria até a deidade.

No imenso salão, com grandes colunas de pedra, a luminosidade atenuava-se e tomava o tom dourado dos adereços em ouro, que cobriam grande parte destas colunas. Lustres de cristal anunciavam a suntuosidade do ambiente e ao mesmo tempo a poeira que os cobria demonstrava sua atemporalidade. Ali, sucumbia qualquer resquício de uma percepção analítica, a forte presença já entrara através de todos os nossos sentidos. Os sons dos cânticos dos

vários grupos, misturavam-se. Entre estes, sobressaiam-se os mantras oferecidos a Govinda, cantados por um grande e extasiado grupo de Hare Kṛṣṇa. Seus corpos, envoltos em vestes laranja criavam um pano de fundo ao colorido vibrante dos saris das indianas.

Sons, cheiros, tudo exalado daquela massa humana, compactada. Aquela peculiar forma de ocupação de espaço, que só na Índia podemos sentir. Tornarmo-nos um só, uma onda humana que se agrega a um único movimento, a um único odor, ao mesmo calor a mesma presença. Ali perdemos a nossa identidade, é um exercício de desapego com o próprio corpo, que se lança no movimento do todo. Uma corredeira humana que se desloca como um rio, em busca do oceano. E assim seguimos, implorando a aceitação e a agradecendo.



Chegamos frente a luminosa imagem da consorte de Śrī Balaji Veṅkaṭeśvara e sentimos, então, que a real presença anunciava-se. Logo após, virando a esquerda, o caminho final com poucos metros que conduziam a uma grande porta aberta para o salão onde encontrava-se a deidade buscada.

Ali já com os primeiros vislumbres parciais do Śrī Balaji Veṅkaṭeśvara, o movimento da massa humana dissipou-se. Abriu-se um vão, um espaço a nossa frente, como uma mão invisível que nos conduzia.

Sons, cheiros, tudo exalado daquela massa humana, compactada. Aquela peculiar forma de ocupação de espaço, que só na Índia podemos sentir. Tornarmo-nos um só, uma onda humana que se agrega a um único movimento, a um único odor, ao mesmo calor a mesma presença.

A imagem ficava a uma distância de aproximadamente dez metros da porta do salão em que a deidade se encontra, esta o último local de acesso permitido.

Śrī Balaji Veṅkaṭeśvara emergia da escuridão da noite. Brilhante como a Via Láctea, dourado como o sol do meio dia, venerado por milhares. Propiciando a visão procurada por cada um dos presentes. Não havia mais a correnteza, o rio, a onda. Diante de nós o

Śrī Veṅkaṭeśvara ou, simplesmente, Balaji. A imagem do templo tem dois metros de altura é toda coberta com jóias verdadeiras e ouro.[1]

oceano. Na sua presença, percebemos nossa limitada condição humana. Nossa individualidade, a implorar a pedir, a libertação das amarras desta humana condição.



Contam as histórias que depois de sair da frente da divina presença, esquecemos sua imagem. Temos a visão, mas não a guardamos, não a trazemos conosco. Talvez, porque sua presença, sua força nos revele simplesmente a nossa própria presença. E saímos de lá mais próximos de nós mesmos.

Quem sabe? Na sua divindade, ele registra em nossas lembranças apenas a memória da nossa própria natureza.

Saímos, queríamos ainda deixar algo, nosso oferecimento[2], e assim foi feito. No céu, o breu da noite já clareava em tons celeste e rosa pálido. Lá fora um elefante, um *souvenir*, um adeus.

Depois as conversas banais, os rituais de civilidade...

Śrī Balaji Veṅkaṭeśvara Suprabhatam.

Naquele momento, não caberiam palavras, nem representações para expressar o *darśana*. Nem toda a erudição da cultura ocidental, nem toda a tradição da literatura francesa. Nem Marcel Proust, nem James Joyce chegariam próximo da descrição da alma humana. Nem mesmo os versos sagrados do hinduísmo poderiam ali ser invocados. Havia muito para o silêncio digerir.

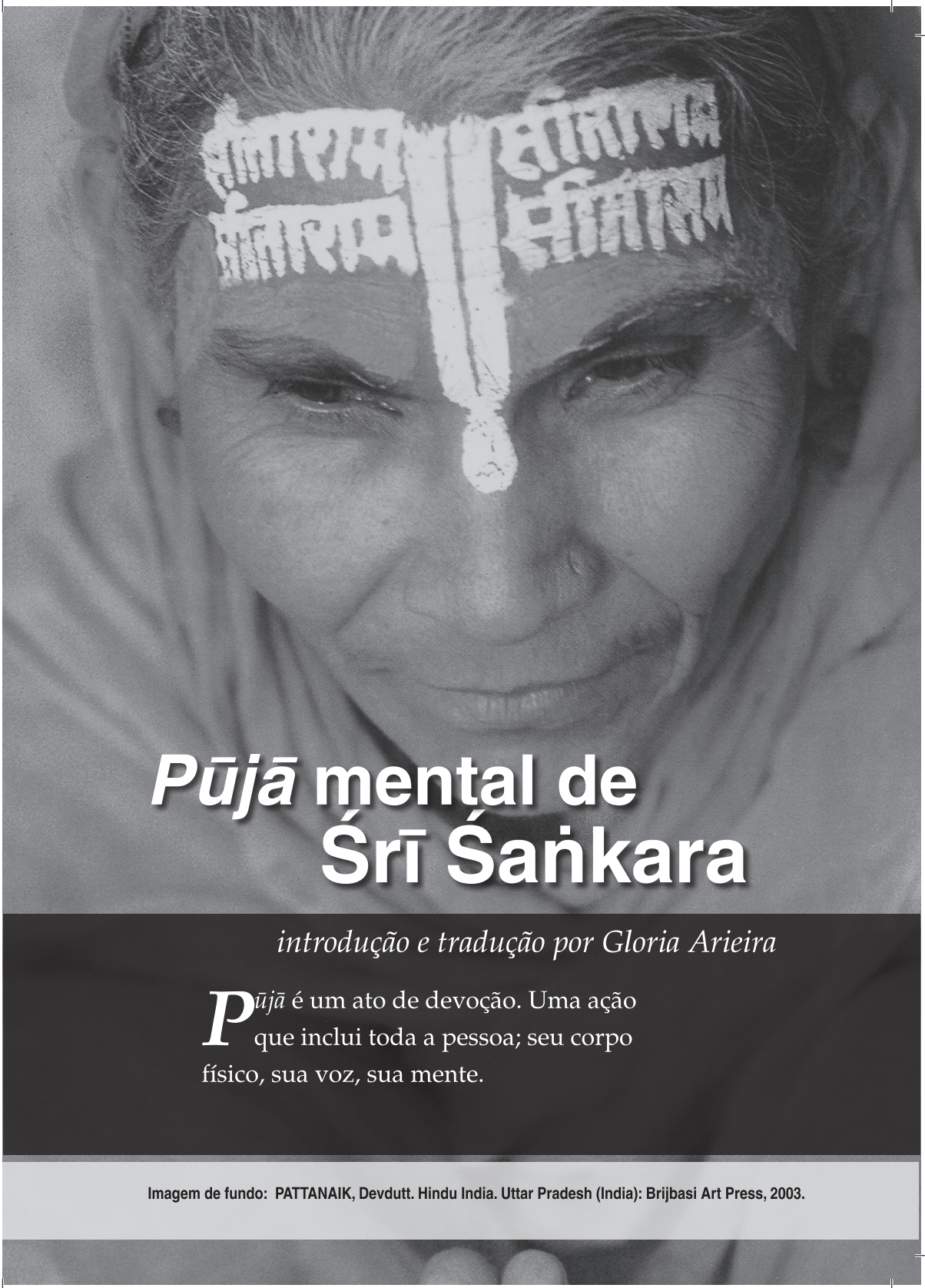


*Eliane Aymone Padilha estuda Vedānta e mora em Florianópolis (SC).*
eaymone@terra.com.br

**Notas**

1 Fonte da imagem na internet: <http://www.pswami.com.br/noticias/ntc014.html>

2 Um aspecto interessante referente as doações é a presença de milhares de peregrinos com a cabeça raspada, homens e mulheres. Eles oferecem os cabelos para conseguir um darśana especial. Estes cabelos são comercializados para perucarias do mundo inteiro. As doações são administradas pelas organização, chamada TTD (Tirupati Tirumala Devasthanam). Essa organização recuperou muitos templos do sul da Índia e fazem serviços assistenciais impressionantes.



# *Pūjā* mental de Śrī Śaṅkara

*introdução e tradução por Gloria Arieira*

*Pūjā* é um ato de devoção. Uma ação que inclui toda a pessoa; seu corpo físico, sua voz, sua mente.

Imagem de fundo: PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesh (India): Brijbasi Art Press, 2003.

Em nossa vida é importante a expressão de um sentimento, a comunicação do que sentimos, seja amor, seja frustração. A expressão se dá na forma de ação física ou oral, na oferta de um presente ou através de palavras. O sentimento se completa quando viaja da pessoa que o entretém à outra que é o seu receptáculo.

Também na relação do indivíduo e o todo, o Criador, a expressão é importante, pois ela estabelece e fortalece o devoto em cada um de nós.



A devoção é a apreciação da existência de um Todo e sua forma cósmica que mantém a Ordem no universo. Na apreciação da existência desse Todo nasce a expressão de gratidão e reconhecimento de sua presença. Essa expressão pode ser física e oral, como num ritual, ou ser meramente mental.

A *pūjā* é um ritual completo e pode ser feito por qualquer pessoa, em qualquer ocasião. Śrī Śaṇkara, grande mestre de Advaita Vedānta, compôs alguns versos nos conduzindo na realização de uma *pūjā* mental. Nesta *pūjā* todos os utensílios, oferecimentos e a imagem do Senhor, em sua forma masculina ou feminina, *deva* ou *devī*, são imaginados na mente do devoto. Exige maior concentração do que o ato físico. Mas como é um ato, apesar de somente mental, é deliberado e significativo. Além disso, o devoto pode imaginar o que quiser, na grandeza e beleza que desejar, e fortalecer sua relação, como indivíduo, para com o Todo.

## *Śivamanasāpūjā*

por Śrī Śaṇkarācārya

*ratnaiḥ kalpitamāsanaṁ himajalaiḥ snānaṁ ca divyāmbaraṁ*
*nānāratnavibhūṣitaṁ mṛgamadā modāṅkitaṁ candanam*
*jātīcampakabilvapatraracitaṁ puṣpaṁ ca dhūpaṁ tathā*
*dīpaṁ deva dayānidhe paśupate hṛtkalpitaṁ gṛhyatām (1)*

(1) Que seja recebido, ó Senhor, um assento imaginado mentalmente com pedras preciosas, banho com água fresca do Himalaya e roupa celestial. Que seja recebida a decoração com várias pedras preciosas e a marca agradável e perfumada de pasta de sândalo. Ó Oceano de Compaixão, que seja recebido o adorno com folha de bilva e flores de jasmim e, também, ó Senhor Śiva, flores, incenso e lâmpada, imaginados no [meu] coração.

*sauvarṇe navaratnakhaṇḍaracite pātre ghṛtaṁ pāyasaṁ*
*bhakṣyaṁ pañcavidhaṁ payodadhiyutaṁ rambhāphalaṁ pānakam*
*śākānāmayutaṁ jalaṁ rucikaraṁ karpūrakhaṇḍojjvalaṁ*
*tāmbūlaṁ manasā mayā viracitaṁ bhaktyā prabho svīkuru (2)*



(2) Aceite, por favor, ó, Senhor, o que é oferecido mentalmente por mim, com devoção, em potes dourados decorados com encrustações das nove pedras preciosas, *ghi*, doce de leite, banana, alimentos de cinco tipos feitos com leite e iogurte, bebidas saborosas e encantadoras feitas com frutas, folhas de betel e pedaço de cânfora.

*chatraṁ cāmarayoryugaṁ vyajanakaṁ cādarśakaṁ nirmalaṁ*
*vīnābherimṛdaṅgakāhalakalā gītaṁ ca nṛtyaṁ tathā*
*sāṣṭāṅgaṁ praṇatiḥ stutirbahuvidhā hyetatsamastaṁ mayā*
*saṅkalpena samarpitaṁ tava vibho pūjāṁ gṛhāṇa prabho (3)*

(3) Ó Senhor Śiva, receba, por favor, este ritual de oferecimento, ó Senhor que está em todo lugar. Tudo isto é oferecido por mim com a mente – saudação completa com as oito partes do corpo, versos de vários tipos e, também, dança, música, artes, com instrumentos musicais como *vīna*, tambores, *mṛdaṅga*, também um espelho brilhante, abanador [feito com] um par de plantas "camara" e um guarda-sol [objetos que são símbolo de realeza e importância].

*ātmā tvaṁ girijā matiḥ sahacarāḥ prāṇāḥ śarīraṁ gṛhaṁ*
*pūjā te viṣayopabhogaracanā nidrā samādhisthitiḥ*
*sañcāraḥ padayoḥ pradakṣiṇavidhiḥ stotrāṇi sarvā giro*
*yadyatkarma karomi tattadakhilaṁ śambho tavārādhanam (4)*

(4) Ó Senhor Śiva, qualquer ação que faço é para sua adoração. Todas as palavras são hinos de louvor, movimentos dos pés são práticas de *pradakṣiṇa* (dar a volta ao redor do Senhor ou de seu altar em sinal de respeito), o sono é a permanência em *samādhi*, o prazer do usufruto dos objetos é sua *pūjā* [ritual com oferendas], [meu] corpo é sua habitação, a mente, junto com os *prāṇas*, é Pārvati, eu mesmo sou Você!



*karacaraṇakṛtaṁ vākkāyajaṁ karmajaṁ vā*
*śravaṇanayanajaṁ vā mānasaṁ vāparādham*
*vihitamavihitaṁ vā sarvametatkṣamasva*
*jaya jaya karuṇābdhe śrīmahādeva śambho (5)*

(5) Por favor, ó Senhor, perdoe todos os erros cometidos ou devido à negligência. Realizados com as mãos ou os pés, com a voz ou pelo corpo, pelos ouvidos ou olhos, ou mentalmente. Salve! Salve! Oceano de compaixão!

*Gloria Areira é professora de Vedānta e diretora do Vidyā Mandir no Rio de Janeiro.*
www.vidyamandir.org.br

DHYANA

yoga . ayurveda . terapias . cursos

# CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE YOGA

"Promovido pelo Dhyana em parceria com a Escola Yoga Brahma Vidyalaya (Dr. José Ruguê)"

Data de início : 05 e 06 de abril 2008

Duração : 14 meses, 1 final de semana/mês

Carga horária : 254 horas/aula

Local: Dhyana, Goiânia-GO

. Aulas teóricas e práticas com enfoque no Hatha-Yoga

. Coordenação: Dr. José Ruguê (Swami Narayanananda), Marta Molinari e Elane Molinari

. Corpo Docente: Dr. José Ruguê, Rodrigo Gomes Ferreira, Marta Molinari
Elane Molinari,Gerson D´Addio e Marcos Rojo

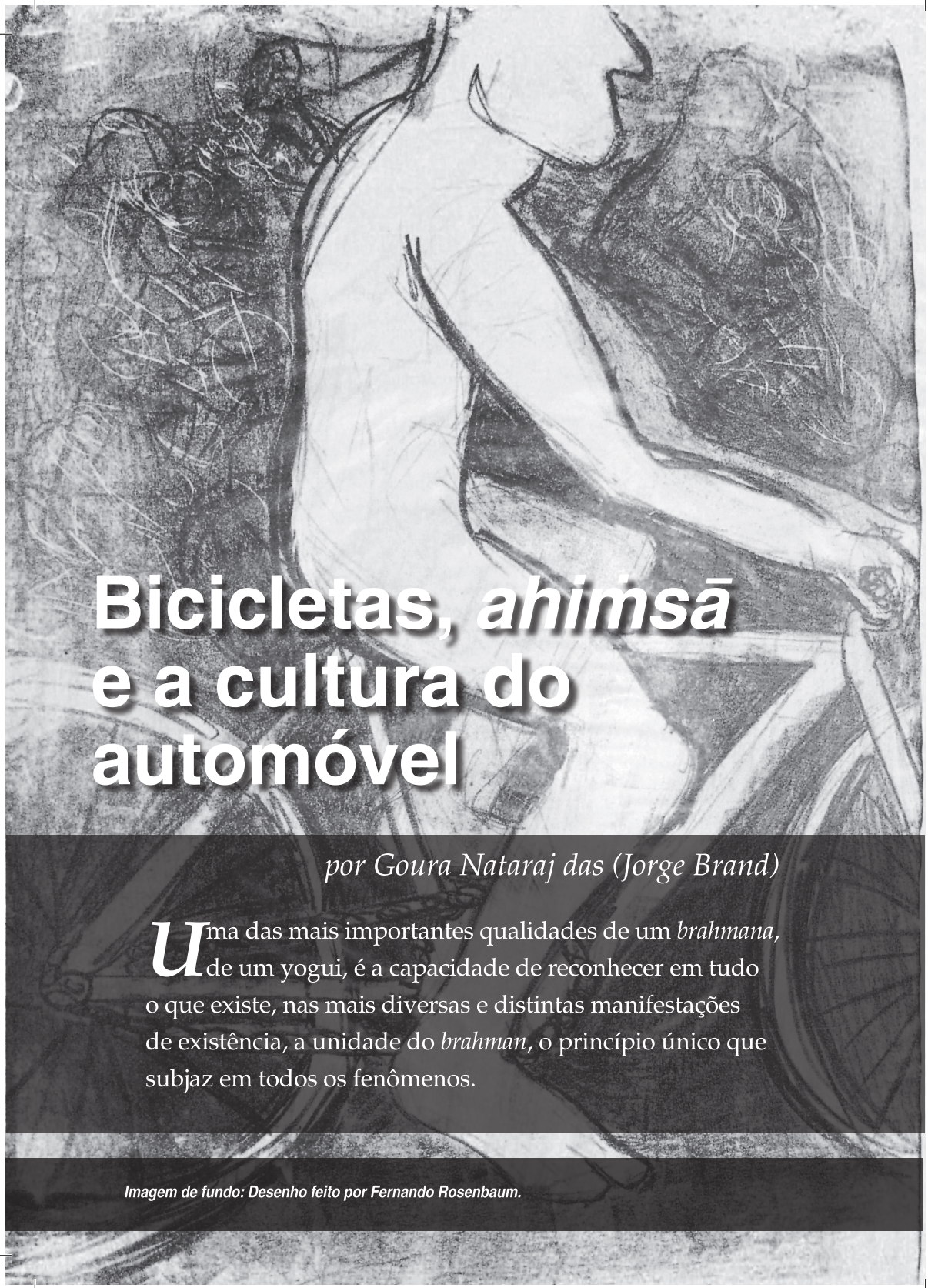
. Creditado pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya e reconhecido pela Aliança do Yoga

## INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES:

fones: 62. 3241-4096 / 3942-4096 . yogadhyana@gmail.com

www.dhyana.com.br

Rua 1.130, n.242, st. Marista, Goiânia-GO



# Bicicletas, *ahimsā* e a cultura do automóvel

*por Goura Nataraj das (Jorge Brand)*

Uma das mais importantes qualidades de um *brahmana*, de um yogui, é a capacidade de reconhecer em tudo o que existe, nas mais diversas e distintas manifestações de existência, a unidade do *brahman*, o princípio único que subjaz em todos os fenômenos.

*Imagem de fundo: Desenho feito por Fernando Rosenbaum.*

Este olhar singular, este re-conhecimento místico, aparece na *Bhagavad-Gītā* (V:18) sob o termo *sama-darśinaḥ* (visão equânime). O yogui possui uma visão de igualdade. Na diversidade quase infinita do mundo material, ele vê sempre o *brahman*, a divindade, a consciência suprema, por trás das formas sempre diferentes, sempre mutantes dos fenômenos.

Ao agir de acordo com este entendimento, o yogui, naturalmente, expressa em suas ações a virtude de *ahiṁsā*, a não-violência. Tratar com respeito e reverência tudo o que existe é uma condição essencial para o desenvolvimento da humanidade e consiste, dentro da cultura do Yoga, em uma das obrigações morais universais que devemos ter em nossas condutas. Visto que, nos dias de hoje, nos dias de Kali, as manifestações de agressividade e violência estão presentes em quase todas as esferas da vida, torna-se um desafio ainda maior buscar esta visão ampla, universal, que traz união ao invés de separar, que aproxima o ser humano da natureza ao invés de isolá-lo numa vida artificial, pautada por valores ilusórios, como o dinheiro e o poder. Isto, no entanto, deve ser objeto de profunda reflexão.



Contra a corrente de Kali-Yuga vemos o Yoga afirmando a não-violência como tema principal. Com o avanço da sociedade industrial, a sociedade do excesso e do consumo, os valores da individualidade, da competição e da vaidade narcísica estão presentes em tudo e em todos. Crescemos ouvindo isto, imersos em ambientes de alienação e doutrinação, onde aprendemos que ajuda mútua, cooperação e coletividade são utopias. O homem moderno vive de maneira artificial, não conhece a natureza e gasta os seus dias sob a tirania do trabalho e do tempo controlado. A hiperatividade desta

O homem moderno vive de maneira artificial, não conhece a natureza e gasta os seus dias sob a tirania do trabalho e do tempo controlado. A hiperatividade desta sociedade se manifesta sob formas de inúmeras doenças e distúrbios.

sociedade se manifesta sob formas de inúmeras doenças e distúrbios. A doença social aparece em todas as esferas das ações humanas. Do trabalho ao amor, passando pelo transporte e lazer, encontramos o ser humano em crise.

Acreditamos, no entanto, que é possivel imaginar um mundo diferente. Não se trata aqui de afirmar ingenuamente uma irmandade dos seres humanos e pedir que, a partir disto, nossas ações sejam mais fraternas e solidárias. A visão do Yoga é mais ousada. Tudo o que existe é parte desta realidade única. Absolutamente tudo. Temos que ver com os mesmos olhos os animais, as plantas, as montanhas, bem como todos os seres humanos. Reconhecer em todos a manifestação da mesma realidade da qual você, sujeito consciente, brotou. Afirma Kṛṣṇa na *Gītā* que esta é a condição para que haja paz no mundo. O fundamento ético dos Vedas consiste neste importante reconhecimento. *Tat Tvam Asi*.



Um dos fatores que mais contribuem para a atmosfera de conflito em que vivemos, atmosfera onde predomina a ausência da visão equânime, é a assim chamada "cultura do automóvel". Observamos que nossas cidades estão insalubres, que o ar que respiramos está contaminado, a água impura e o barulho constante dos motores faz parte do pano de fundo da urbe. A cultura do consumo inculcou em nossa mente o ideal do carro individual como sonho de aquisição, promessa de liberdade e segurança. A ideologia do automóvel conquistou todos os continentes. Do Rio de Janeiro a Los Angeles, observamos cidades construidas para o carro. Numa conversa recentemente, entre amigos, nomearam-no "o protagonista do século XX". O carro, no entanto, perde seu valor de uso quando todo mundo possui um. Torna-se símbolo de ostentação, egoísmo e vaidade. É por causa de sua tirania que as ruas estão deixando de ser espaços de convivência e se tornando fluxo de trânsito. Para satisfazer os ímpetos de

Observamos que nossas cidades estão insalubres, que o ar que respiramos esta contaminado, a água impura e o barulho constante dos motores faz parte do pano de fundo da urbe.

sociabilidade, oferecem-nos, no lugar das praças, das calçadas, das pequenas mercearias e lojas locais, os ambientes controlados e assépticos dos *shopping-centers* e hipermercados, onde a convivência é pautada diretamente pelas regras do grande capital.

Gostaria, portanto, de propor à comunidade do Yoga uma reflexão sobre a mobilidade baseada em *ahiṁsā*, a mobilidade não-violenta, capaz de provocar uma verdadeira revolução em nossos hábitos e incitar transformações efetivas no curso da era de conflitos e hipocrisia em que vivemos. A tese é simples. Precisamos gastar menos. Produzir menos lixo, menos resíduos. O Yoga deve afirmar e defender o de-crescimento sustentável. A humanidade já tem tudo o que precisa. É nosso dever reavaliar a lógica absurda da produção, do trabalho e do consumo. As pessoas não estão mais felizes ou realizadas neste paradigma, pois o desejo nunca se satisfaz e a ansiedade somente aumenta. Sendo assim propomos, como método de libertação da mente das angústias inerentes à vida moderna, a inserção da bicicleta em nosso cotidiano. A bicicleta como meio de transporte capaz de desacelerar o ritmo mental desenfreado em que vivemos. Falta oxigenação no cérebro da maior parte das pessoas, principalmente daquelas que se propõem a organizar e direcionar a sociedade. Falta oxigênio e sobra ignorância. O motorista, por sua vez, assume uma postura passiva. Locomove-se sem usar o sangue, os

músculos e o coração. Se distancia da cidade e se afasta das pessoas. Cria para si uma extensão de seu quarto, de sua *living-room* e pelas janelas do automóvel observa o mundo como se estivesse olhando mais uma vitrine ou a tela da televisão. Ao enumerarmos os malefícios da cultura do automóvel, por si só, os benefícios da mobilidade limpa falam à nossa consciência.

Uma dose saudável de radicalismo é necessária. Sem ela não tomamos a coragem de questionar nossos hábitos, nossas *vāsanās*, nossos condicionamentos. E este é o ponto principal. O carro nos condiciona. Ficamos tensos por sua causa. Indolentes, preguiçosos, obesos, irritados, impacientes. Se juntamos isto tudo e ainda acrescentamos a opressiva ideologia do trabalho como meta da vida e a ausência de estímulos criativos na dia-a-dia, temos um quadro bastante negro para contemplarmos e será este o quadro que nós, habitantes do início do século XXI, estaremos deixando para as futuras gerações.



Uma dose saudável de radicalismo é necessária. Sem ela não tomamos a coragem de questionar nossos hábitos, nossas *vāsanās*, nossos condicionamentos. E este é o ponto principal.

Certa vez Bernard Shaw, escritor e dramaturgo inglês, perguntado sobre o por quê de sua opção vegetariana de alimentação: "por que não comer carne?", afirmou que a interrogação não era apropriada. O correto era inverter o questionamento. Temos infinitas razões para não matar os animais em nossa dieta e pouquíssimas para afirmar esta matança. Da mesma forma, a pergunta não é "Por que não utilizar o automóvel?", mas sim: Por que utilizar o automovel, diariamente, em tudo o que fazemos, como se não houvessem alternativas mais inteligentes? Vejamos se nossos argumentos convencem nossa preguiça, nosso conforto inconsequente, nossa alienação da rua e de nós mesmos.

**Em primeiro lugar lembre-se de que o carro disciplina o corpo - como se fosse uma meditação conduzida**

Você está em seu carro. Observe o seu corpo ao dirigir ou ao permanecer sentado no carro como passageiro. Observe as tensões nos ombros, no pescoço, na mandíbula, em toda a musculatura do seu rosto. Contemple o cenário de caos ao seu redor. Cada pessoa com seu meio de transporte irracional. Duas toneladas de aço para cada 70kg de sangue e derivados. Petróleo sendo queimado para te levar ao trabalho. Todos os dias. Todos os anos. Por causa deste petróleo, ou deste "agro-diesel", guerras estão sendo feitas. A terra esta sendo explorada insensatamente. Os mares e rios estão sendo contaminados. Cada motorista, como você, está isolado. Triste. Fechado em sua bolha. Não dá para ver o que esta lá fora. O vidro é escuro. Que triste não poder sentir a luz e o ar em seu rosto. Que triste sentir medo de andar pelas ruas da cidade. Que triste se alienar de seu corpo, deixar o corpo tornar-se algo estranho a você. Que triste deixar o corpo ser domesticado e disciplinado por forças que vêm de fora. Tome consciência de si. Pare e desligue o carro. Jogue fora as chaves. Vá para fora e ande, caminhe, corra... Respire... Respire... E respire.



Cada motorista, como você, está isolado. Triste. Fechado em sua bolha. Não dá para ver o que esta lá fora. O vidro é escuro. Que triste não poder sentir a luz e o ar em seu rosto.

**O carro polui tudo**

Mais de 70% da poluição sonora das cidades grandes é oriunda dos veículos de transporte movido a combustão. A emissão de gases dos automóveis é responsavel direta pela péssima qualidade do ar que res-

piramos diariamente. Algo está errado... O ato de nos transportarmos não deve ser causa de tanto lixo e detrito. Se somos de fato racionais, uma mudança deve ocorrer na maneira em que nos relacionamos com o ambiente em que vivemos. Para completar as assustadoras estatísticas lembramos que um automóvel ja consumiu, em sua fabricação, mais do que irá gastar em toda sua vida útil. Em outras palavras, o seu carro "zero km", já tem uma dívida imensa com a Terra, desde o início.

**A motocicleta, tampouco, é a solução**.



Ela polui até 6 vezes mais do que o automóvel.

**Carros são armas**.

Diariamente pessoas morrem ou são gravemente feridas por eles.

**Nas vias urbanas o trajeto feito de bicicleta é sempre mais eficiente.**

Rápido, sem custos, estimulante e faz bem à saude. E é mais divertido – ponto final.



A escolha é nossa. Contribuimos para o novo paradigma, baseado na mobilidade limpa e consciente ou continuamos com o papel de poluidores, inconscientes e inconsequentes. O que cada um de nós pode fazer para inserir *ahiṁsā* na mobilidade?

- Faça seus deslocamentos de bicicleta.
- Utilize o lado direito da via (o codigo de trânsito lhe concede este direito)
- Coloque luzes e refletores na bicicleta.
- Capacete é bom.
- Use os braços e as mãos para indicar seus movimentos.
- Lembre-se de que a rua é sua também e que o dever dos carros é frear para o ciclista, é necessário lembrá-los disto. **A bicicleta não atrapalha o trânsito**. Quem atrapalha o trânsito é quem insiste em meios de transporte irracionais; é quem ocupa individualmente o espaço de 6 ou 8 ciclistas e ainda por cima poluindo a cidade com barulho e gases tóxicos.
- Com o uso de alforjes e cestas é possivel fazer de tudo com a bicicleta. Ir ao trabalho, às compras, às aulas, ao lazer e à prática de Yoga.

Exija: das autoridades, uma política urbana que contemple a bicicleta como meio de transporte legítimo e supremo; dos motoristas, que o respeitem, mantendo distância e velocidades seguras ao lhe ultrapassar. Todos nós podemos e devemos favorecer a bicicleta. O uso

do carro deve ser racional e consciente. Se não fizermos isto a tempo, se não mudarmos o sentido no qual nossa sociedade caminha, só nós resta esperar o degelo do *permafrost*, as camadas de gelo permanente do ártico e observar o comportamento das bactérias pré-históricas, que estão ali congeladas há milênios e que, ávidas por se manifestarem, entrarão na vida moderna com consequências desconhecidas. Os mares também irão subir. Os verões ficarão cada vez mais intensos e o clima como um todo desequilibrado. Os sintomas de Kali-Yuga, que já estão se manifestando, irão se acelerar e se consolidar.



No momento atual da humanidade, o Yoga é um movimento de vanguarda. Pense em tudo isto e nas maneiras que você pode colaborar no seu dia-a-dia com a construção dos novos paradigmas de mobilidade.

Menos carro, mais bicicleta!

Menos gasolina, mais adrenalina!

Màs aire, menos humo!

*Goura é filosofo e professor de Yoga, sânscrito e meditação; participa das Bicicletadas em Curitiba e é colaborador dos Cadernos de Yoga.*

souldefiance108@yahoo.com.br

**Bibliografia sugerida**

LUDD, Ned (org.). *Apocalipse Motorizado - A tirania do automóvel em um planeta poluido*. São Paulo: Conrad, 2004. Coleção Baderna.

GUARNACCIA, Matteo. *Provos: Amsterdam e o nascimento da contracultura*. São Paulo: Conrad, 2004. Coleção Baderna.

MASI, Domenico de (org.). *A economia do ócio*. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

**Fontes**

As imagens deste artigo foram gentilmente cedidas pelos seus autores: Fernando Rosenbaum (p.18), Bruno Machado (p.21) e Jaime Vasconcelos (p.24).

foto Renata Ursaia

# Simplesmente Yoga 2008

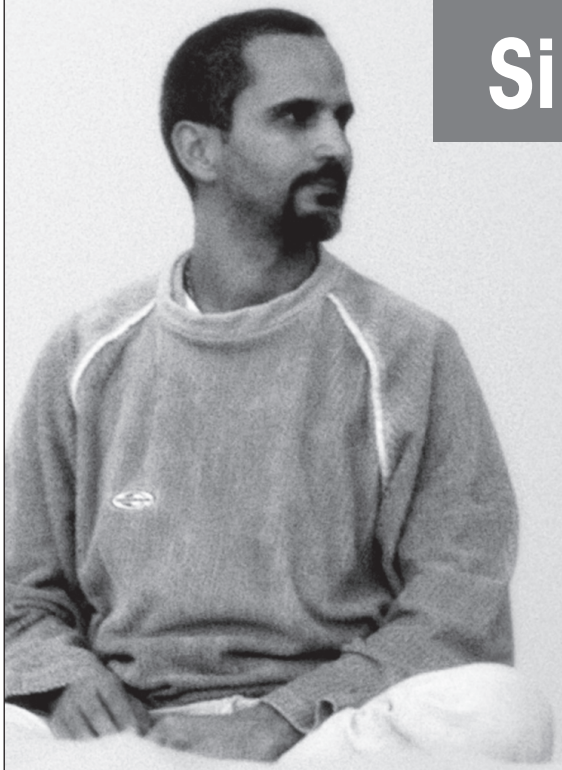


foto Renata Ursaia

Primeiro Semestre

**Formação e Aprofundamento em Yoga e Meditação**
São Paulo - Rio de Janeiro - Florianópolis

**Simplesmente India Nepal**

**Retiro no Carnaval com Hermógenes e Vitor Caruso Jr.**
Montanha Encantada - Garopaba

**Encontro do Bem**

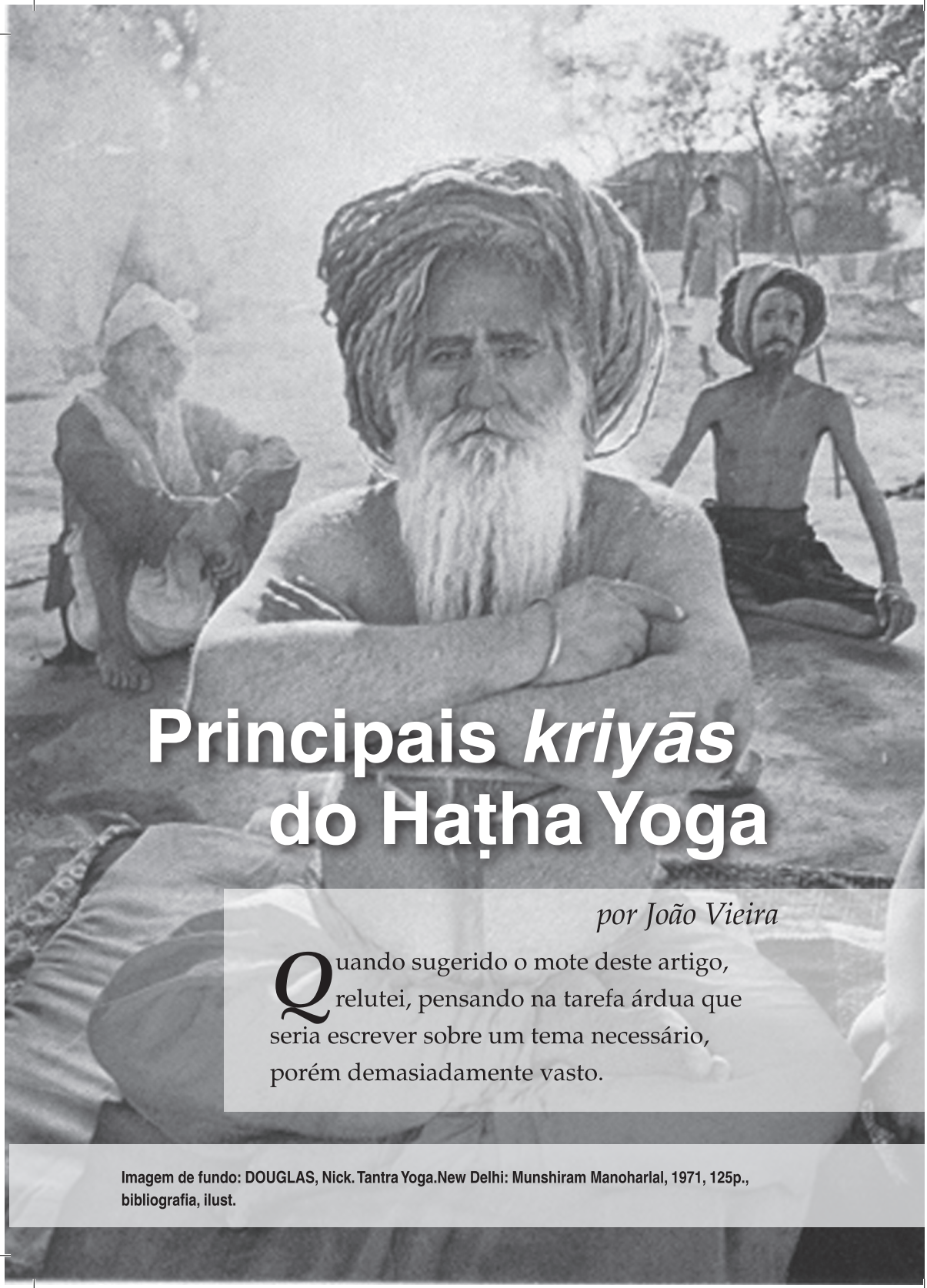
**Retiro de Silêncio**
Nazaré Uniluz

**Satsangs**
Abertos, vários locais e datas

**Simplesmente Machu Picchu**
Autoconhecimento nos Andes

Para mais informações dos cursos, retiros e satsangs com Marco Schultz

**www.simplesmenteyoga.com.br**



# Principais *kriyās* do Haṭha Yoga

*por João Vieira*

Quando sugerido o mote deste artigo, relutei, pensando na tarefa árdua que seria escrever sobre um tema necessário, porém demasiadamente vasto.

Imagem de fundo: DOUGLAS, Nick. Tantra Yoga.New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust.

Se o fiz foi pensando justamente nas minhas experiências como praticante e nas dúvidas freqüentes dos alunos a respeito. Longe obviamente de esgotar aqui o assunto, espero que estas páginas ajudem a diminuir a distância entre os praticantes de Yoga e as técnicas citadas, uma vez que o ocidente geralmente parece entender o Yoga somente como um apanhado de *āsanas* – muitas vezes, um simples exercício de contorcionismo.

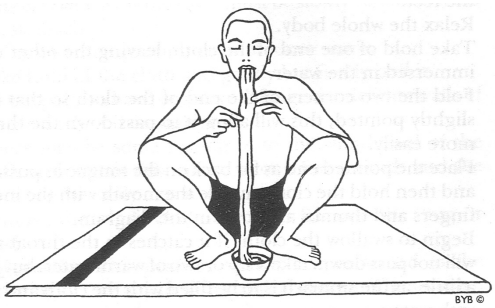
Todos os procedimentos abaixo descritos devem ser feitos inicialmente sob supervisão de um professor habilitado. As abreviações *GHS* e *HP* referem-se aos textos *Gheranda-Saṁhitā* e *Haṭha-Yoga-Pradīpikā*.



Os *kriyā* representam os *śatkarma* ou seis classes de processos purificatórios. Muitas vezes traduzido por "limpeza", dentre as várias acepções que pode ter, *kriyā* poderia ser entendido também como "aquilo que deve ser feito", uma vez que resulta da mesma raiz sânscrita de *karma* (ação). O Swami Kuvalayananda, do Kaivalyadhama Yoga Institute, afirma que todo aspirante deveria aprendê-los antes mesmo de iniciar-se na prática dos *āsanas*, ressaltando que somente aqueles que possuem os três *doṣas* equilibrados poderiam dispensar estes procedimentos. Da mesma maneira, a *Gheranda-Saṁhitā* apresenta estas técnicas de purificação logo em sua primeira lição. Ou seja, ao contrário da idéia intricada que muitos possam ter, é provável que nos primórdios do Yoga, os *kriyā* fossem a aula preparatória, capaz de sedimentar ensinamentos posteriores com mais facilidade. Com certeza eram muito mais do que uma simples limpeza. Normalmente praticados pela manhã, com o estômago vazio – com exceção de *netī* e *trāṭaka* – selecionei aqui 6 dos principais.

## *1. Dhautī*

Significa "lavagem interna" (GHS I:13). Há vários tipos, dentre os quais destacamos:




*Vastra-dhautī* – utiliza-se uma tira fina de pano (musselina) de aproximadamente 7 metros de comprimento e 6 centímetros de largura, fervida antes de se usar. A mesma, em repouso em água morna com sal, é engolida lentamente, iniciando-se por uma das extremidades. Pode ser praticado com ou sem *naulī.* Ao chegar ao final da tira, comece devagar a retirá-la pela boca. Todo o processo não deve exceder 10 minutos. Remove o excesso de mucosidade das paredes do esôfago e estômago (HP II:24; GHS I:39).

*Vamana-dhautī* – tomamos de 1 a 2 litros de água morna, levemente salgada (ou com limão, como ensina Alicia Souto) até enchermos o estômago. Inserimos então os três dedos médios na garganta e vomitamos completamente a água. Elimina o excesso de bílis e fleuma. Portadores de úlcera e hipertensão devem fazer com cautela (HP II:26; GHS I:38).

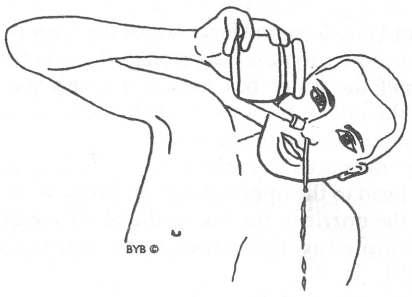
## 2. *Basti* – espécie de enema

Pode ser praticado com ar ou água. Neste último caso, o praticante se senta de cócoras, com 1/3 de um tubo curto de madeira inserido no ânus, numa tina com água até o umbigo. Pratica-se o *naulī* central, para ajudar a água a ser sugada para o reto. Uma vez sugado o suficiente, tira-se o tubo e expele-se a água. Limpa o cólon, auxilia no tratamento das infecções urinárias e ajuda a eliminar gases (GHS I:44-45).

## *3. Netī* – lavagem.

Útil nos casos de desconforto causado por mudanças climáticas, poluição, alergias, asma e resfriados.

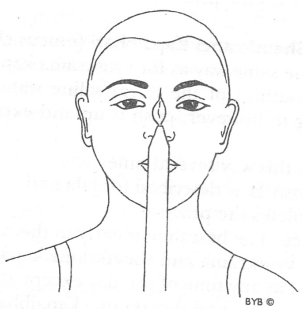
*Jala-netī* – consiste em introduzirmos água morna e levemente salgada nas narinas, utilizando-se de uma canequinha específica. Com o bico da caneca introduzido na narina direita, inclinamos a cabeça até que a água saia pela outra. Repita do outro lado.



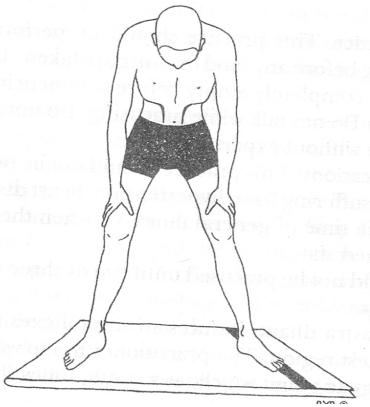
*Sūtra-netī* – introduzimos um fino cateter de borracha esterilizado (popularizado assim pelo *S*wami Kuvalayananda), por uma das narinas e o pegamos com os dedos pela boca. Em seguida, o friccionamos algumas vezes e o retiramos também pela boca. Repita pela outra narina. (HP II:30; GHS I:49).

## *4. Trāṭaka*

Olhar fixamente um objeto (a chama de uma vela, um ponto preto num papel etc.) sem piscar, até lacrimejar. Alivia a tensão mental e nos nervos oculares, melhora a visão e tonifica o mecanismo visual (HP II:32; GHS I:52-53).



## *5. Naulī*



É o *kriyā* mais importante. É descrito como o destruidor de todas as enfermidades. Partindo- se de *uddiyana-bandha* (o praticante em apnéia), em pé, com os pés afastados e mãos apoiadas nas coxas já próximas aos joelhos, isolamos os músculos do abdome num movimento ondulatório. Pode ser feito de maneira central, da direita pra esquerda e vice-versa. Este exercício abdominal serve para limpar o cólon e é uma excelente massagem para os órgãos internos desta região. Hipertensos e portadores de problemas inflamatórios no abdome devem evitá-lo (HP II:34; GHS I:51).



## *6. Kapālabhātī*

Sentado em posição confortável, o praticante contrai o abdome a fim de expirar, e o relaxa deixando que o ar entre naturalmente, numa sucessão rápida de movimentos. O número de repetições depende da capacidade do praticante. Este exercício estimula a circulação sangüínea e os nervos da região abdominal e do crânio, além de promover a massagem do abdome e da região da pélvis. Tranqüiliza a mente e ajuda nas enfermidades respiratórias. Tem as mesmas contra-indicações de *naulī.* (HP II:36; GHS I:54-59).

## Canais sutis

Assim como é patente que o Yoga não é composto apenas de exercícios físicos, os *kriyā* se propõem a atuar num campo mais sutil**.** Um erro freqüente é considerar que estas técnicas visam isoladamente o benefício de determinada parte do organismo, alopatizando-se assim todo um sis-

tema bastante promissor espiritualmente. Muitas vezes ouço perguntas daqueles que pretendem somente sanar uma enfermidade específica, como se os *kriyā* tivessem sido inventados para dar conta de sinusites, inflamações na garganta, prisões de ventre etc. É óbvio que auxiliam e muitas vezes resolvem os problemas citados, mas não podemos pensar no Yoga como técnicas isoladas. É a prática de todo um conjunto de procedimentos que irá promover a saúde integral daquele que a busca.

## Faquirismo

Minha experiência pessoal com as técnicas de *kriyā* não vieram com o mesmo entusiasmo que tive com a prática de *āsanas*. A primeira vez que vi a execução de *jala-netī* ou *naulī*, desdenhei e quis acreditar que estes procedimentos eram somente faquirismo.



Por muito tempo, embora posteriormente houvesse confirmado na literatura a origem distinta dos *kriyā*, nada me removia a idéia de que o próximo passo seriam as instruções de como confeccionar camas de pregos, encantar serpentes, caminhar sobre brasas, engolir cacos de vidro e fazer longos jejuns. Lembrava-me de Churchill chamando Gandhi de "faquir semi-nu", e como Gandhi era a figura indiana mais proeminente que eu conhecia, muito esforço foi necessário para expungir da minha cabeça a confusão formada.

Um faquir não necessariamente aprendeu técnicas de Yoga. O termo, que em árabe significa "pobre", pode trazer em si também a idéia de "aquele que tem necessidade de Deus", e se referia a mendicantes muçulmanos. Provavelmente introduzido na Índia através das cortes muçulmanas, acabou também servindo para indicar ascetas hindus e, muito posteriormente, toda sorte de ilusionistas e artistas performáticos.

O Yoga obviamente não apresenta técnicas de mortificação do corpo. Basta lembrar a instrução máxima de estabilidade e conforto ensinada por Patañjali. Por seu caráter atávico – muçulmano e monoteísta – o faquirismo se presta muito mais a linhas religiosas que vêem na

prática do sofrimento valores de um verdadeiro fiel, penitente e disposto a privações em troca de uma vida eterna no Paraíso. Nem o termo nem mesmo a origem das técnicas são hindus ou indianas.

Uma vez desfeitos todos os nós conceituais, resolvi aventurar-me na prática dos *kriyā*. Uma curiosidade cristã, acostumada a jejuns e penitências na adolescência, buscava certamente novas experiências, ainda que inconscientemente. Do bem estar instantâneo de um *jala-netī* a eterna paciência na busca do domínio de *naulī* ou mesmo *vastra-dautī*, pude perceber e me aprofundar nos benéficos destas práticas. Descobri intimamente limpezas e sensações novas, esquisitas e necessárias. Sem haver planejado, os *kriyā* passaram a fazer parte do que chamo de Yoga, e dificilmente hoje concebo a prática diária sem que a inclusão de um deles seja considerada.



## Empirismo

Hoje, já habituado às expressões de asco dos alunos quando começo a mencionar estas técnicas, penso que não experimentá-las é como recusar uma porção muita cara de todo o Yoga, esse grande "manual de instruções" do ser humano. É óbvio que se pode provar e finalmente concluir que determinado praticante não se presta a este papel ou que um ou outro podem estar realmente só interessados em *āsanas*. Se esta conclusão for fruto do experimento, ela sempre parecerá válida e digna de respeito. Por outro lado, se ela surge da ojeriza em se conhecer o próprio corpo, de se conhecer mais intimamente, então ela reforça a ignorância que todo homem normalmente tem de si mesmo. E a ignorância e o Yoga são dois caminhos distintos, dos quais só nos é permitido uma via.

*João Vieira mora em São Paulo, é professor de yoga e escritor.*
joao451@gmail.com

**Fonte das imagens**

SARASWATI, Swami Satyananda. Asana Pranayama Mudra Bandha. Munger: Yoga Publications Trust, 2004.

# *Marga*: a senda espiritual tântrica

*por Arnaldo Almeida*

São muitos os caminhos que levam ao autoconhecimento. O do Yoga é um deles e, especificamente o do Yoga tântrico, tem no autoconhecimento a sua ferramenta básica para levar-nos, como *t*, ao despertar da consciência.

**Imagem de fundo: DOUGLAS, Nick. Tantra Yoga.New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1971, 125p., bibliografia, ilust.**

Despertar a consciência para variados aspectos de nossa existência: percepção de que somos um microcosmo energético inter-relacionado com o macrocosmo energético, que é o universo; percepção da contínua ação, nesse universo; da lei do *dharma* – a força presente no Cosmo, a qual harmoniza e integra todas as formas e todos os seres; percepção de que somos livres para agir da forma que quisermos, mas que não somos livres para fugir das conseqüências de nossas ações (lei do karma); percepção de que estamos aprendendo lições, a cada dia, e de que nada que nos acontece, não acontece por acaso e de que tudo que nos acontece, acontece para o melhor; percepção de que somos um todo interligado – corpo físico, corpo energético, corpo emocional, corpo mental e corpo espiritual – e de que a integração de todas essas instâncias de nosso ser nos propicia um perfeito estado de harmonia, equilíbrio, saúde e, principalmente, de alegria e de felicidade.



O Yoga tântrico surgiu na Índia, há muitos séculos, tendo uma visão de mundo fundamentada em um pensamento matriarcal. A concepção tântrica é a de que tudo no mundo fenomênico possui em si uma força espiritual – a força de *puruṣa*. Para os tântricos, tudo no universo é energia e a natureza é a grande mãe mantenedora da vida e da sabedoria. "O tantrismo é, sobretudo, expansão do campo da consciência, tomada de consciência dos aspectos cósmicos da vida"[1].

O Yoga tântrico surgiu na Índia, há muitos séculos, tendo uma visão de mundo fundamentada em um pensamento matriarcal.

Outra filosofia que fundamenta conceitos dos seguidores do Tantra é o Sāṅkhya. O Sāṅkhya se constitui em uma filosofia especulativa, que tenta explicar como o universo surgiu e como surgiram os seres humanos e como estes se constituem. "Os ensinamentos do Sāṅkhya procuram explicar o universo a partir do ponto de vista de

uma evolução cósmica, baseando-se no princípio da conservação, transformação e dissipação de energia"[2]. Já o Tantra é uma filosofia comportamental, dando direcionamentos em todos os aspectos da vida de seu seguidor para que experiencie sua existência de forma prazerosa, consciente e feliz.

Resumidamente, o Sāṅkhya afirma que, nos primórdios, havia o *pralaya* cósmico, quando, então, o universo existia em potência, mas não em existência (o universo não era algo manifesto, mas existia em potência). Nesse *pralaya*, apesar de o universo não estar em manifestação, nele existiam, em potência, três forças ou os três *guṇas* da matéria. Estes três *guṇas* são: *tamas* – força da inércia; *rajas* – força do movimento/ação; e *sattva* – força do equilíbrio/sabedoria. Quando essas três forças (ou esses três *guṇas*) manifestaram-se, surgiram, gradativamente, todas as formas do universo manifestado, inclusive os seres humanos. Ao surgir o universo, imediatamente, de suas próprias formas, emanaram vibrações de consciência, vibrações estas denominadas de *dharma*, sendo que esse *dharma* é uma força que estrutura e organiza todo o universo, mantendo-o coeso e em harmonia. Com relação aos seres humanos, eles, ainda segundo o Sāṅkhya, constituem-se da união de *puruṣa* (força/instância espiritual) com *prakṛti* (força/instância material). A união de *puruṣa* com *prakṛti* produz a consciência nos seres humanos. Quanto mais integrado estiverem *puruṣa* e *prakṛti*, mais consciência espiritual terá o ser humano. As técnicas do Yoga tântrico irão propiciar ao praticante essa integração entre *puruṣa* e *prakṛti*, despertando-lhe, assim, a sua consciência espiritual.



A filosofia do Tantra procura dar direcionamentos aos seres humanos, para que estejam no mundo de forma consciente e responsável, tendo uma vida prazerosa e feliz.

A filosofia do Tantra procura dar direcionamentos aos seres humanos, para que estejam no mundo de forma consciente e responsável,

tendo uma vida prazerosa e feliz. Essa corrente de pensamento trabalha com a visão do karma como lei de ação e de reação. Um de seus corolários mais importantes é o de que somos livres para agir da forma que quisermos, mas de que não somos livres para fugirmos das conseqüências de nossas ações. Somos hoje o produto de todas as nossas ações do presente, do passado e de vidas passadas. Também o Tantra vai pensar o universo como um grande manancial cósmico de energia e os seres humanos como sendo esse manancial em miniatura – somos um microcosmo energético dentro de um macrocosmo energético, havendo contínuas inter-relações entre o macro e o micro e vice-versa.



O Tantra teve seu desenvolvimento juntamente com o fortalecimento da sociedade dravidiana do Vale do Indo. Foram os *māhā-yogiis* (sábios da Índia antiga) do *Mahābhārata* que intuíram as variadas formas de se estabelecerem contatos com os poderes da natureza e esses contatos foram sendo codificados e estruturados com o nome de Tantra, desembocando na criação do Yoga tântrico.

Assim, o Yoga tântrico corresponde a uma prática (*sādhana*) do pensamento de variadas correntes filosóficas denominadas, em seu conjunto, de Tantra.

O Tantra teve seu desenvolvimento juntamente com o fortalecimento da sociedade dravidiana do Vale do Indo.

Em um sentido específico, pode-se pensar o Tantra como sendo uma escola com um arcabouço teórico-filosófico que é apresentado através do diálogo estabelecido entre Śiva e Śakti, contendo, ainda, práticas, rituais e tradições milenares sempre estruturados nesse diálogo.

Para o Hinduísmo, o Tantra é uma escola filosófica à parte, não sendo, então, considerada uma escola ortodoxa. Dessa forma, os próprios tântricos e mesmo a cultura hindu acabaram por aceitar a tradição do Tantra como sendo uma escola filosófica à parte e que é considerada

como o quinto Veda. O Tantra, porém, apesar de imensamente presente na Índia, através de sua inserção nos cultos devocionais e nas práticas do Yoga (*pūjā* e *dhyāṇa*, por exemplo), não é muito difundido na Índia atual, sendo, freqüentemente, tanto na Índia como no mundo em geral, visto com uma conotação negativa, muitas das vezes ligando os rituais do Tantra a idéias de magia, ocultismo, superstição, de rituais sangrentos e de "depravação" sexual (rito *maithuna* visto de forma preconceituosa, assim como a idéia de liberdade comportamental contida no Tantra).

A palavra *tantra* significa "teia", "urdidura", e também "série de rituais", "série de iniciações", "série contínua", "série de ensinamentos". Literalmente a palavra *tantra*, que é uma palavra da língua sânscrita, é constituída de duas partes: *tan*, que significa "crescer" ou "desenvolver", e do sufixo *tra*, que significa "instrumento" ou "ferramenta". Literalmente poder-se-ia definir Tantra como sendo "ferramenta ou instrumento para o crescimento ou para o desenvolvimento", no caso, desenvolvimento do *sādhaka* ou do *vīra*. O sufixo *tra* está também presente em outras palavras importantes para o Yoga tântrico: está presente, por exemplo, na palavra *yantra* (*yan* – algo ligado à forma e *tra* – instrumento ou ferramenta – assim, literalmente, *yantra* seria "ferramenta ou instrumento para se entender a forma") e na palavra *mantra* (*man* – algo ligado à "pensador", "pensamento", e *tra* à ferramenta ou instrumento – literalmente "ferramenta ou instrumento para se dominar o pensamento ou o pensador"). Na verdade, a palavra "tantrismo" é uma criação ocidental e não corresponde à verdadeira noção de do termo *tantriki*, que, na Índia, significa qualquer



Na verdade, a palavra "tantrismo" é uma criação ocidental e não corresponde à verdadeira noção de do termo *tantriki*, que, na Índia, significa qualquer ritual que se diferencia, pelos detalhes nele presentes, dos rituais contidos nos Vedas.

ritual que se diferencia, pelos detalhes nele presentes, dos rituais contidos nos Vedas.

O Yoga tântrico procura, através de toda a sua metodologia, intensificar a união entre *puruṣa* e *prakṛti*, através do autoconhecimento, despertando a consciência em cada praticante sobre o seu estar no mundo (via despertar dos chakras, das *nāḍī* e da *kuṇḍalinī*). Cada praticante terá a possibilidade de se perceber fazendo parte do *dharma* universal e estará apto a perceber que está, a todo momento, criando um karma (positivo ou negativo) para si e para a humanidade, advindo daí uma consciência de responsabilidade e de ética em suas ações. A felicidade e o sofrimento serão frutos de suas ações.



Em toda essa visão presente no Sāṅkhya e no Tantra, não entra qualquer idéia de um deus criador ou organizador do universo e de seus seres e nem a idéia de que se deve separar a instância espiritual da instância material, ao contrário, para o despertar da consciência espiritual, *prakṛti* (instância material) é tão importante quanto *puruṣa* (instância espiritual). Por tudo isso, o Yoga tântrico se constitui, fundamentalmente, em um Yoga de natureza ateísta, porém espiritualista.

O Yoga tântrico se constitui, fundamentalmente, em um Yoga de natureza ateísta, porém espiritualista.

Em função dessa visão, é que nós, praticantes de Yoga tântrico, percorremos um caminho de afirmação. Assim, em nosso *marga* (senda espiritual tântrica), buscamos afirmar todas as instâncias de nosso ser, afirmando, de forma consciente e responsável, nosso eu, nosso ego, nosso mundo sensorial e, inclusive, nossa vida material e sexual. É através dessa via afirmativa que podemos vivenciar o mundo de forma consciente, prazerosa e feliz, possibilitando-nos caminhar rumo a um processo de *vidyā* (estado de perfeito discernimento), o qual se constitui no degrau básico para se atingir o estado de *samādhi* (iluminação da consciência), objetivo maior do

Yoga tântrico. Nesse caminho, não há quaisquer busca de transcendência, de anulação do eu/ego, de separação das instâncias materiais das espirituais, de caminhos que levem a processos de renúncia, de desapego ou de libertação, pois o *sādhaka* trabalha, no Yoga tântrico, no sentido de vivenciar sua existência de forma plena, aprendendo e se desenvolvendo com as experiências que o mundo fenomênico, material e sensorial lhe oferecem.

## *Gupta vidyā* – relação mestre-discípulo

Com a visão estruturada no Sāṅkhya e no Tantra, os *māhā-yogi-ṛṣis* (sábios da Índia antiga) desenvolveram a filosofia e a ciência do Yoga de forma a se estabelecer um processo de união e de integração entre mestre e discípulo dentro do que se denominou Sistema *gupta vidyā* ou transmissão de conhecimento mestre a discípulo "boca a ouvido", processo também conhecido como v*aktrat vaktrantaram* (transmissão mestre-discípulo de conhecimentos iniciáticos).



Com o desenvolvimento do Yoga tântrico e, principalmente, pelos seus desdobramentos e pela chegada ou desenvolvimento de outras civilizações na Índia, novas formas de *gupta vidyā* foram sendo estabelecidas. Assim, a visão de mestre ou a figura do mestre passou a se diversificar, isto ocorrendo de acordo com o ponto de vista filosófico adotado pelo discípulo ou pelo estudioso do Yoga como filosofia e ciência.

Com o desenvolvimento do Yoga tântrico e, principalmente, pelos seus desdobramentos e pela chegada ou desenvolvimento de outras civilizações na Índia, novas formas de *gupta vidyā* foram sendo estabelecidas.

No entanto, para a linhagem Sāṅkhya e Tantra, mestre é aquela pessoa que já alcançou um estado bastante avançado de autoconhecimento e desenvolvimento interior e possui muitos conhecimentos, que podem

ser repassados para seus discípulos, podendo alguns desses mestres já terem atingido estados avançados de *samādhi*, iluminação, e, conseqüentemente, já terem despertos em si muitos poderes latentes (*siddhis*). O mestre, dentro dessa visão, é aquele indivíduo que, por trabalhar continuamente dentro dos *yamas* (princípios a serem observados para com o mundo exterior) – principalmente *ahiṁsā* (não-violência) e *sātya* (verdade) – e dos *niyamas* (princípios a serem observados para com o mundo interior) – principalmente *tapas* (disciplina) e *svādhyāya* (auto-estudo) – e por praticar continuamente o *sādhana* (prática do Yoga tântrico), já possui bastante despertos os seus chakras e, conseqüentemente, já é um ser que possui muito discernimento, apresentando *citta* (consciência individual) bastante conectada com *budhi* (consciência e inteligência cósmica), o que lhe permite desenvolver, junto a seus discípulos, um grau avançado de despertar da consciência.



Segundo essa visão do Tantra, quando se despertam intensamente os chakras, *puruṣa* (espírito) terá muita força e iluminará, através do *guṇa sattva* (força de equilíbrio e sabedoria), os componentes de *prakṛti* (corpos materiais) no ser humano.

O Yoga tântrico se constitui, fundamentalmente, em um Yoga de natureza ateísta, porém espiritualista.

O mestre tântrico é um indivíduo poderoso, mas está imerso, naturalmente, no mundo fenomênico, pois é através das vivências nesse mundo que ele poderá despertar sua consciência, que se dará na medida da ativação dos canais de energia – *nāḍī* –, do despertar dos centros de força e de energia – os chakras – e, ainda, com o despertar da energia *kuṇḍalinī* e de sua ascensão pelos chakras.

O mestre tântrico não trabalha no sentido de se desapegar das coisas do mundo e de renunciar ao seu eu individual, mas, sim, de ter domínio sobre si e, conseqüentemente, domínio sobre as coisas do mundo, vivenciado-as com consciência, ética e responsabilidade, com respeito,

amor e compreensão. Ele é como qualquer outro ser humano, tendo apenas mais poderes despertos e, conseqüentemente, mais consciência e mais auto-domínio. É dentro dessa perspectiva que o mestre, no Sāṅkhya e no Tantra, é visto pelos seus discípulos e entre eles se estabelece uma relação de respeito, compreensão e amizade, não surgindo, em nenhuma das partes, sentimentos de idealizações e de idolatrias e, muito menos, de devoção.

Os discípulos da linhagem Sāṅkhya/Tantra desenvolverão, para com o seu mestre, um sentimento de respeito e de admiração e o considerarão um sábio dentro da senda e essa vivência acontecerá de forma natural, pois faz parte dos ensinamentos do Tantra não promover qualquer direcionamento no sentido de idolatria e devoção do discípulo para com o mestre. Assim, esse *gupta vidyā* vem sendo desenvolvido desde o surgimento do Yoga tântrico e vem hoje sendo resgatado por muitos dos seguidores do Tantra, na Índia e no mundo.

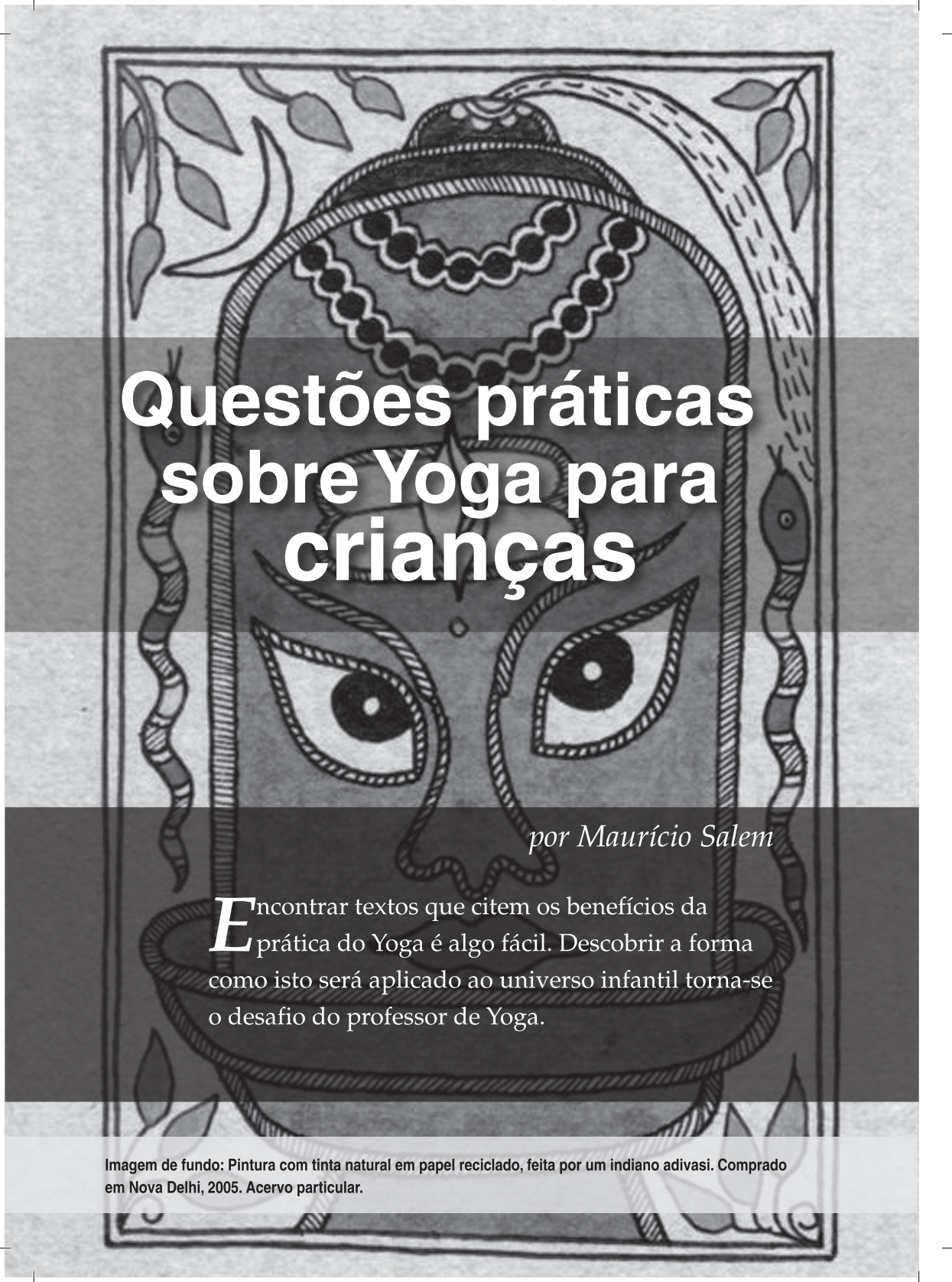
*Arnaldo de Almeida é Mestre do Sistema Shivam Yoga no Shivam Yoga Ashram em Ouro Preto (MG).*
www.shivamyoga.net



**Notas**

1 LYSEBETH, A. Van. *Tantra*: o culto da feminilidade. São Paulo: Summus, 1994. p. 116.

2 CHAKRAVARTI, P. *Origin and development of the Samkhya System of thought*. New Delhi: Manoharlal, s/d. p. 208.



# Questões práticas sobre Yoga para crianças

*por Maurício Salem*

Encontrar textos que citem os benefícios da prática do Yoga é algo fácil. Descobrir a forma como isto será aplicado ao universo infantil torna-se o desafio do professor de Yoga.

**Imagem de fundo: Pintura com tinta natural em papel reciclado, feita por um indiano adivasi. Comprado em Nova Delhi, 2005. Acervo particular.**

Portanto antes de ler e achar que tudo serão mil maravilhas e que o Yoga é a solução para os problemas das crianças do mundo, reflita sobre as condições em que o Yoga será aplicado, a criança, a turma, o local onde será a aula e a família das crianças, isto tudo cria a base para o inicio do trabalho e, a partir daí, os objetivos podem ser almejados.

Mais do que escrever palavras no papel, falar sobre um assunto é algo que vai além de simplesmente ler e reescrever. É viver e compreender o objeto que se está escrevendo e, com lados positivos e negativos, com facilidades e dificuldades, encontrar uma forma de passar a experiência à frente para que outros possam utilizar estas informações e assim aprimorar o seu trabalho.

Temos pouca literatura sobre o assunto e pouca interface com o campo educacional. Hoje isto está mudando, vários professores de Yoga têm voltado suas atenções para esta questão e começado a pesquisar e escrever. Atualmente podemos ver vários *sites* e artigos surgindo e mais e mais pessoas pesquisando o assunto, o que é muito bom, pois vários *swamis* já se voltaram para esta questão, e ONG's ao redor do globo e na índia surgem tendo como metas os valores humanos para as próximas gerações.



Enquanto que ao darmos aulas de Yoga para os adultos relembramos a eles do contato da sua consciência com sua alma, para as crianças as aulas ensinam elas a crescer sem perder este contato. Portanto, a abordagem torna-se diferente, bem como todos os benefícios que são objetivos secundários, que são conseqüência do caminho percorrido pela prática do Yoga.

Enquanto que ao darmos aulas de Yoga para os adultos relembramos a eles do contato da sua consciência com sua alma, para as crianças as aulas ensinam elas a crescer sem perder este contato.

Muitos benefícios aqui descritos tem resultado se trabalhados em pequenos grupos, e com quantidades grandes de crianças, faz-se necessária outra abordagem.

Então ao se preparar para esta jornada pergunte-se:

- Como dar as práticas às crianças de forma que elas possam perceber estes benéficios não como o objetivo principal, mas sim como conseqüência da prática do Yoga?
- Qual o perfil desta minha turma ou aluno particular?
- Qual a característica do grupo que facilita o meu inicio?
- Que princípio de aula, plano de ação e programação irá trabalhar com o grupo?

Depois de respondidas algumas destas questões, estes "benefícios" podem começar a ser observados.



Se ao nascermos tivéssemos recebido um manual de instruções, provavelmente a prática do Yoga estaria por lá. Poderia ter um título como *Yoga: manual de autoconhecimento da mente e do corpo humano – favor praticar com amor e determinação*.

Às vezes precisamos crescer para encontrarmos um professor que se torne um orientador para este manual. Com a prática do ensinamento colocamos em ordem o corpo nosso de cada dia. E, com o tempo, se praticarmos direitinho, talvez não precisemos mandar o corpo ao concerto, só de vez em quando. O Yoga cria bases de uma filosofia para uma vida saudável. Abaixo estão alguns destes benefícios para as crianças:

- consciência de si mesma e de seu potencial produtivo;
- desenvolvimento, através dos *āsanas*, da força física, da flexibilidade, da agilidade e da consciência corporal;
- domínio da pronúncia e da linguagem e conseqüente facilidade para se expressar;
- desenvolvimento da memória;
- desenvolvimento da concentração;
- desenvolvimento da capacidade de abstração matemática, lógica e espacial;

- desenvolvimento da coordenação motora fina (habilidade para desenho e caligrafia);
- tranqüilidade física e mental;
- desenvolvimento da auto-estima e auto-imagem positiva;
- desenvolvimento do hábito do pensamento positivo;
- desenvolvimento do equilíbrio e da inteligência emocional ajudando a controlar a ansiedade;
- manutenção da saúde de forma geral, através da prática de algumas técnicas dos *kryās* (purificação e limpeza), isto gera um estimulo ao correto funcionamento do sistema imunológico;
- estímulo do funcionamento saudável do sistema glandular;
- melhoria e manutenção de uma visão saudável através dos *trātākas* (exercícios de visão e foco);
- aprendizado do hábito de relaxar, o que se torna saudável para o seu crescimento;
- estímulo dos processos digestivos, combatendo prisão de ventre, úlceras, azias e má digestão;
- criação e melhoria do hábito da postura correta ao sentar-se à cadeira;
- melhoria do humor, com a respiração nasal, correta e ritmada, criando-se reflexos nos centros neurológicos e no humor;
- ajuda para as crianças hiperativas à desenvolverem controle e percepção de sua condição acelerada;
- desperta para hábitos alimentares mais saudáveis;
- ajuda indiretamente no despertar da consciência não competitiva, pois não existe recompensa na prática, nem vencedores nem perdedores;

Numa aula de Yoga, as crianças ampliam as percepções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, auto-estima, equilíbrio e agili-

dade. Recebem ferramentas que auxiliam a superar e compreender os medos e os estados de ansiedade, de crescer com saúde física e mental, promovendo a tranqüilidade, prevenindo problemas de posturas e respiratórios. Tanto no passado quanto nos dias de hoje o Yoga tem se mostrado uma ferramenta poderosa na formação do caráter e da personalidade de quem o pratica.

## A percepção das crianças sobre os benefícios

Algumas crianças percebem imediatamente, outras ao longo de alguns meses ou anos. Um ponto positivo é quando o pequeno yogui passa a praticar sozinho o que aprendeu e desenvolve hábitos saudáveis que levará consigo para a vida inteira.



Na hora da prova, em outras matérias, algumas crianças falam que usam as respirações na hora de nervosismo antes e durante a prova, ficando mais calmas e fazendo a prova com mais facilidade.

Um ponto positivo é quando o pequeno yogui passa a praticar sozinho o que aprendeu e desenvolve hábitos saudáveis que levará consigo para a vida inteira

Nas aulas que dou de Yoga para crianças em escolas do ensino fundamental, vejo nos alunos uma melhor disposição para estudar após as práticas. Os alunos conseguem relaxar ao solo e se revitalizam. Nas reuniões de pais e conselhos de classes escuto os relatos dos pais de como os filhos levam este aprendizado com eles. As histórias são várias, desde criança fazendo os *āsanas* em casa e ensinando aos amigos e familiares em brincadeiras. Muitas famílias começaram a fazer Yoga após os filhos iniciarem na escola. E re-descobriram, a partir daí, um novo compasso de crescimento junto com suas crianças.

Educar crianças a compreender o *dharma*, permite a uma sociedade respirar e viver em paz.

## A idade ideal para começar com *āsana*

Na prática de Yoga para crianças, as execuções dos *āsanas* são adaptadas às fases do desenvolvimento motor. Desta forma, é possível começar em qualquer idade desde que exista um programa estruturado para transformar as "brincadeiras" em prática ao longo dos meses ou anos.

Em princípio, você não encontrará uma idade ideal para iniciar a prática de Yoga. A partir dos 3 anos a crianças pode iniciar um contato com os *āsanas* de forma lúdica

Em princípio, você não encontrará uma idade ideal para iniciar a prática de Yoga. A partir dos 3 anos a crianças pode iniciar um contato com os *āsanas* de forma lúdica. Se o praticante mirim quiser se transformar num exímio "asanita" pode-se estabelecer uma disciplina mais vigorosa a partir dos 8 anos.



O que conhecemos como *āsanas* do Haṭha Yoga, com contrações dos *bandhas*, alinhamentos, princípios corporais de trabalho muscular de contração ou relaxamento, *prāṇāyāmas, vinyasa*, yogaterapia, *yogacikitsa* entre outros elementos, podem ser adaptados para qualquer idade, respeitando o princípio de utilizar o *āsana* como um foco, *dhāraṇā*, de concentração.

A prática de Yoga fornece ao praticante ferramenta para observar e experimentar as transformações no nível do corpo, mente e pensamentos, percebidas durante o *sādhana*. O que ocorre com o adulto ocorre com as crianças, com alguns diferenciais. As crianças estão mais ligadas ao momento presente que os adultos que se encontram em meio às preocupações, lembranças do passado e ansiedades do futuro. Uma criança ainda é um papel em branco onde as impressões mentais estão sendo escritas na medida em que atravessa sua infância e puberdade, coletando experiências no processo de crescimento.

Para cada idade as adaptações das práticas apresentam seus desafios. Podem-se trabalhar os *āsanas* corretamente, seguindo o princípio de alinhamento e/ou respiratório, fazendo uma aula ao ar livre, utilizar bloquinhos, faixas, bolas, cadeiras, ou usar apenas a imaginação e uma boa história.

## *Āsana* e o desenvolvimento motor.

A evolução do desenvolvimento motor baseia-se no sistema *sensório-motor-sensório* de aprendizado. Devemos então nos lembrar das etapas de desenvolvimento da criança tanto pela anatomia sutil do Yoga quanto pela ótica ocidental e adequar a prática dos *āsanas* às crianças.

O crescimento bem orientado, com o despertar das novas percepções bem desenvolvidas através da prática do Yoga, traz um lampejo de clareza para as crianças em meio ao mar de escolhas da nossa sociedade urbana e cosmopolita.



O crescimento bem orientado, com o despertar das novas percepções bem desenvolvidas através da prática do Yoga, traz um lampejo de clareza para as crianças em meio ao mar de escolhas da nossa sociedade urbana

Na Índia, existem certos "campeonatos de *āsanas*". Trata-se de competições entre alunos "asanitas". Inicialmente parece até um *show* de contorcionistas mirins. Para quem assiste pode ser um pouco difícil achar a essência do Yoga por ali, mas, compreendendo o contexto em que ele originalmente se propõe, você até acha interessante.

Nestes eventos, as crianças são estimuladas a praticar e se conhecerem juntas. Cabe a organização deste tipo de evento e aos professores envolvidos darem a correta orientação, pois, a linha entre fundamentar bases para o crescimento espiritual através da observação do corpo e uma viagem do ego (*ahaṅkāra tour*) é muito tênue. Achar também que a prática do Yoga limita-se apenas à

prática dos *āsanas* é subestimar o potencial do *sādhana* do Yoga.

Para Patañjali os *āsanas* apresentam-se como posturas firmes e confortáveis, um assento para a mente. Mas Patañjali atribui à *tapas*, o esforço sobre si mesmo e às dificuldades, o elemento de evolução dentro da prática. Através de *tapas*, os *āsanas* do Haṭha Yoga ensinam a criança a respirar corretamente dentro de princípios de alinhamento, regulando o seu metabolismo e as energias do corpo sutil. A mesma função acontece no adulto só que dado com outro enfoque. Patañjali, no *Yoga-Sūtra* II:43, coloca: "*Tapas* traz a destruição das impurezas, o que leva à perfeição dos sentidos do corpo (*kāya*)".

A prática de *āsana* é uma forma de adquirir saúde e uma inteligência corporal para o indivíduo, o que significa que ele age com muito mais desenvoltura e espontaneidade no convívio social.



Você pode realizar uma prática inteira de *āsanas* para desenvolver mais estabilidade em crianças com hiperatividade, bipolaridade, déficit de atenção, entre outros. Infelizmente hoje em dia o índice de distúrbios diagnosticado por médicos tem crescido. Quem convive com educadores sabe que estes problemas tem tido reflexo direto em sala de aula, com o aumento de crianças sendo diagnosticadas pelo simples fato de não conseguirem se concentrar e comportar-se em sala de aula.

Para Patañjali os *āsanas* apresentam-se como posturas firmes e confortáveis, um assento para a mente

Os *āsanas* podem contribuir com isto, utilizando-os para desenvolver práticas com objetivos voltados para crianças e os adolescentes portadores de diabetes, câncer, HIV entre outras doenças. Estas iniciativas ajudam para que a prática fortaleça o sistema imunológico, flexibilize a mente na adaptação às novas situações e permite a criança perceber o que é real e o que é ilusão na sua condição de saúde.

As *kriyās*, técnicas de limpeza e purificação, são grandes parceiras ao trabalho dos *āsanas*. *Nauli-kriyā*, *uddiyana-bandha*, *kapālabhātī* podem

ser ferramentas aliadas às posturas e práticas como *pāvaṇamuktāsana*. Ao colocar o sistema digestivo e respiratório em ordem evitam-se uma série de transtornos para as crianças como dores de barriga, prisão de ventre, gases, falta de ar, bronquites, entre outros.

*pāvaṇa muktāsana*

Estas técnicas podem receber apelidos para facilitar a memória infantil e deixar a aula mais divertida. Nas minhas aulas o *nauli* é a "barriga dançante", o *uddiyana-bandha*, em sua forma *rāja*, é a "barriga do esqueleto". Daí vem sempre uma criança que diz "mas esqueleto não tem barriga tio!". Ao aprender estas "brincadeiras" a criança leva para o seu dia-a-dia uma poderosa ferramenta de manutenção de saúde. É verdade que o universo de *kriyās* é mais extenso, mas *neti* e outras técnicas mais elaboradas podem ser deixadas para quando a turma estiver com seus 10 anos em diante. Apesar de colocar água por uma narina e deixá-la sair por outra ser um tanto "pagação de mico" para os adolescentes, mesmo assim ainda é um bom exercício para fazer uma aula diferente.



A puberdade (10-19 anos pela OMS e 12 aos 18 pelo estatuo da criança e do adolescente) é a fase onde o crescimento ósseo, aumento da massa corporal e maturação dos caracteres sexuais, tornam-se intensos. Em apenas 3 anos o adolescente cresce cerca de 50 cm e ganha de 25 a 35 kg de massa. Sua auto-imagem muda, ele não se vê mais como uma criança, mas como uma imagem desproporcional. Neste momento inicia-se sua busca pela identidade.

A puberdade (10-19 anos pela OMS e 12 aos 18 pelo estatuo da criança e do adolescente) é a fase onde o crescimento ósseo, aumento da massa corporal e maturação dos caracteres sexuais, tornam-se intensos

Vale lembrar que a criança possui taxas de liberação do hormônio de crescimento aceleradas. Já no adul-

to esta taxa se encontra "estabilizada". Neste contexto, tem-se no Yoga uma excelente ferramenta para preparar o pré-adolescente para a puberdade já que a técnica ajuda a desenvolver a compreensão da impermanência do mundo externo assim como as constantes mudanças do corpo.

Hoje em dia, o aumento do frenesi, o excesso de atividades, o grande fluxo de informação pelas percepções cognitivas, o aumento dos estímulos biológicos, levaram a vida humana a um impasse

Hoje em dia, o aumento do frenesi, o excesso de atividades, o grande fluxo de informação pelas percepções cognitivas, o aumento dos estímulos biológicos, levaram a vida humana a um impasse. No período de um século, a sociedade urbana tornou-se mais dinâmica do que seus processos biológicos e sociais. A puberdade do século XXI tornou-se mais desafiadora que a do início do século XX. O jovem tem com isto uma dificuldade maior do que à da geração anterior para se adaptar.



A partir deste ponto surgem algumas perguntas. O que vai acontecer com o mundo quando a próxima geração assumir? Que tipo de pais eles serão? Será que eles vão se lembrar do ritmo biológico do ser humano natural? Ou vão ficar atrelados ao ritmo "biológico" do ser humano social? Resta saber qual caminho a humanidade escolherá seguir – do autoconhecimento ou da autodestruição.

## Chakras, crianças, adolescentes e *āsanas*... algumas curiosidades

A busca pela identidade e afirmação no mundo são características desenvolvidas e trabalhadas nos chakras *svādhiṣṭhāna* e *maṇipūra*. A partir deles surgem os anseios pelas experimentações.

Patañjali no, *Yoga-Sūtras* III:30, coloca: "[meditando-se] Sobre o chakra do umbigo o conhecimento sobre a organização do corpo".

O não-desenvolvimento do chakra *maṇipūra* cria a teimosia pelo medo do desconhecido e a acomodação pela preferência do confortável e fácil

O gatilho de todas estas transformações encontra-se no cérebro, mas os reflexos surgem no corpo. A ciência tem comprovado que o praticante de meditação tem a capacidade de desenvolver mais sinapses e consequentemente possuir um cérebro mais adaptável. Trabalhar isto nas crianças e nos adolescentes facilita a atividade do cérebro ao adaptar os mapas somestésicos.

O não-desenvolvimento do chakra *maṇipūra* cria a teimosia pelo medo do desconhecido e a acomodação pela preferência do confortável e fácil. O bom desenvolvimento cria a teimosia pelo desenvolvimento. Não é por acaso que o animal representado no interior do *yantra* deste chakra é um carneiro, que simboliza a teimosia. Daí nos perguntamos: qual adolescente não é teimoso? Não é a toa que ironicamente chamamos esta fase de aborrecência.



Este chakra está associado à Śiva Braddha ou Braddha Ruda, o Śiva primordial e antigo que representa o poder da destruição e da renovação.

O fogo é o veículo de Agni, o deus do fogo, que está relacionado ao planeta Marte. A *kuṇḍalinī-śakti* ou *devī* deste chakra é Lakinī, a guardiã das portas do chakra, também chamada de Bhadra Kali, a forma branda e compassiva de Kali.

Seu *yantra* representa o elemento fogo, manifestado num aspecto físico e contido por um elemento geométrico rígido, o triângulo invertido, a manifestação da forma física da energia ascendente. É ligado ao plano celestial *svāhā* (céu), *svā* ou *svarga-loka (loka* – plano, *svarga* – celestial ou divino*)*, a morada dos deuses. Este chakra tem como corpo celeste regente astrológico o Sol, simbolizando o elemento solar e masculino.

| Chackra | Fase dominante |
|---|---|
| ***Sahasrāra* (coronário)** | 43 aos 49 anos |
| ***Ajña* (comando)** | 36 aos 42 anos |
| ***Vi uddha* (laríngeo)** | 29 aos 35 anos |
| ***Anāhata* (cardíaco)** | 22 aos 28 anos |
| ***Maṇipūra* (umbilical)** | 15 aos 21 anos |
| ***Svādhi ṭhāna* (baço)** | 8 a 14 anos |
| ***Mūlādhāra* (raiz)** | 1 a 7 anos |



Ter a compreensão das fases dominantes de cada chakra e a correta seleção dos *āsanas* e suas adaptações para as crianças, ajudará consideravelmente o desenvolvimento saudável, tanto física quanto energeticamente, preparando a criança para a vida, em constante mudança e impermanência diária. A ativação e dos equilíbrios dos chakras está ligada diretamente a um bom funcionamento dos plexos e sistemas glandulares.

## *Āsanas* e o Relaxamento

O trabalho dos *āsanas*, atrelados ao relaxamento e técnicas de *yoga-nidrā* desenvolvidas por Swami Satyananda na década de 30 do século passado, e as técnicas contemporâneas de visualização criativas trazem benefícios ainda maiores. Corretamente ensinadas na infância tornam-se um aliado para o indivíduo que está a adentrar na adolescência.

O adolescente necessita em torno de mais de nove horas de sono por dia, sendo este sono parte do processo natural de amadurecimento. As intensas mudanças nas taxas hormonais atrasam em algumas horas a produção da melatonina, hormônio regulador do sono. A con

seqüência disto é que as "oito horas" normalmente dormidas são biologicamente insuficientes, daí surge o mau humor, irritação e baixo rendimento escolar assim como déficit de atenção entre outras coisas.

Patañjali coloca no *Yoga-Sūtra* I:10 que "o sono (*nidrā*) é um meio de expressão sustentado pela experiência de não existir".

O níveis de secreção de gonadotrofinas (*GnRH*) atingem picos elevados na puberdade especialmente durante o sono. Durante a infância, a liberação destes hormônios, que são gerados no hipotálamo e distribuídos via o sistema vascular porta-hipofisário até a parte anterior da glândula hipófise, são suprimidas até o início da puberdade.

Durante o sono os hormônios luteinizantes (Lh) são liberados em pulsos de variações entre 60 e 90 minutos. Estes pulsos ocorrem também durante o dia, porém na puberdade apresentam diferenças. Estas vão diminuindo na medida em que saímos desta fase e entramos na fase adulta onde ocorrem a estabilização no ciclo Circadiano (dia e noite).



Ter um sono tranqüilo é importante para que este pulso não ocorra em excessos além do devido. Com os *āsanas* e os exercícios de relaxamento consciente, técnicas de *yoganidrā* e de aprendizado durante o sono, educamos a nossa consciência corporal à capacidade de compreender com mais eficácia às mudanças e à adaptação. De acordo com Darwin, evoluir é saber se adaptar.

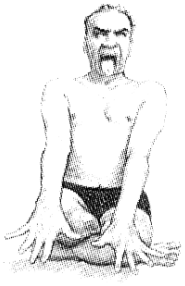
O ensino do relaxamento para as turmas de crianças de 7 a 9 anos, moradoras dos centros urbanos, constitui-se um desafio. Elas oscilam entre a atividade intensa e o ato de dormir imediatamente ou a luta contra o sono. O hábito de relaxar não é incentivado e com isto as fases que poderiam gerar um sono mais tranqüilo são suprimidas. Os hábitos decorrentes disto têm reflexo direto no comportamento familiar e social. Ensinar a criança o hábito de relaxar, e de que tudo tem um tempo de acontecimento, ajuda a atenuar a ansiedade no futuro adolescente.

## Afinal de contas, quais *āsanas* devemos ensinar às crianças?

Posturas são o que não faltam. Desde a saudação ao sol (*sūrya-namaskar*), a postura do herói ou guerreiro (*vīrabhadrāsana*), a postura da árvore (*vṛkṣāsana*), a postura do leão (*simhāsana*), entre tantas outras, mais as adaptações, é um lista mais longa ainda. Podem-se utilizar todas desde que inseridos em algum programa metodológico. Esta é a chave para ensinar as crianças a praticar os *āsanas*: descobrir que metodologia utilizar na turma para um desenvolvimento progressivo a curto, médio e longo prazo.

*vīrabhadrāsana*

*vṛkṣāsana*



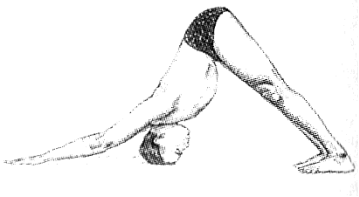
*simhāsana*

Os *āsanas* de equilíbrio são importantes, pois trabalham do chakra *mūlādhāra* ao *maṇipūra*, que atuam em aspectos importantes para o desenvolvimento tanto motor quanto energético para o despertar da consciência da criança. Isto possibilita que este jovem, no futuro, torne-se um adulto saudável.

Bom senso e estudo também prevalecem. Não se sai por aí ensinando *śirṣāsana* à crianças de 4 e 5 anos. Espere elas ficarem mais velhas, para então iniciar uma preparação de fortalecimento dos seus pescoços, ensinado-as a rolar e saberem o que fazer em caso de queda. Leve meses ou até anos para colocar alguém em *śirṣāsana*, e faça isto com segurança. Nem sempre o que se vê em aulas de adultos pode-se aplicar às crianças. Lembre-se que patricar Yoga não é ficar de cabeça para

baixo. Use outros *āsanas* como o *adho-mukha-svānāsana*, *sarvangāsana*, entre outros. O bom senso sempre prevalece ao montar a prática.

*śirṣāsana*



*adho-mukha-svānāsana*

*sarvangāsana*



Dependendo da forma como você ensina os *āsanas*, eles podem ser dados a crianças à partir de 3 anos de forma lúdica, através de uma contação de histórias, uma canção, um jogo não-competitivo, podendo ser intercalado com uma prática de Yoga do riso ou meditações dinâmicas. Tudo de forma a despertar na criança a sua consciência corporal.

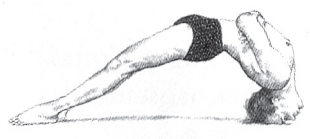
O Yoga pode dar uma "ajudinha" no desenvolvimento, porém cabe a cada ser humano "desperto" que contribua para a melhoria da sociedade. Praticar *āsanas* ajuda? Claro que ajuda, contudo não se pode perder o foco da prática no autoconhecimento.

## A fronteira entre o Yoga para crianças e aulas especializadas, adaptadas ao público infantil

A elaboração da prática para crianças e adultos deve respeitar os parâmetros que definem o conceito de Rāja Yoga proposto por Patañjali, descrito no *Yoga-Sūtra* e o conceito de Haṭha Yoga, proposto pela escola dos *nathas*, ou ordem dos yoguis *kanphatas*, nas figuras de Goraksha Nath e Matsyendra Nath, descritos em textos como o *Kaula-Jñāna-Nirnaya*, *Haṭha-Yoga-Pradipkā*, *Gheranda-Saṁhitā*.

## Sobre os nomes em sânscrito das posturas

Mais uma vez o bom senso prevalece. Se você tivesse 5 anos o que você preferiria praticar? A posição da borboletinha ou *badhakonāsana* ou *"badhakonassinha"*. O sânscrito não faz parte da realidade infantil, eles ainda estão aprendendo o português. Com o tempo, após os 10 anos, fale para os seus alunos algumas palavras em sânscrito e explique as correlações. Pode inclusive se tornar um bom exercício de fonética. Vale a pena lembrar que o sânscrito é tido como uma linguagem sagrada, pois a correta pronuncia do silabário em mantras e *kirtana* criam estados meditativos.



*setubandhāsana*

Vários *āsanas* já possuem correlações naturais, como as posturas do crocodilo (*makarāsana)*, da ponte (*setubandhāsana*), da árvore (*vṛkṣāsana*), do gato em movimento (*bidalāsana*), do cachorro olhando para baixo (*adho-mukha-svānāsana*) e a saudação ao sol (*sūrya-namaskar)*. Entre tantos āsanas, estude, adapte, crie um vocabulário que ajude as crianças a memorizarem os nomes das posturas.

*Maurício Salem mora no Rio de Janeiro e ensina Yoga.*
yogamauriciosalem@hotmail.com

**Fontes das imagens**

As imagens deste artigo foram gentilmente cedidas e estão no livro PONCE, Gustavo. Dynamic Yoga. Santiago: Yogashala, 2002. Visite www.sattvayoga.cl.

# Tradução do mantra *asato māsadgamaya*

*por Annabella Magalhães*

Imagem de fundo: www.baixaki.com.br

असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा जयोतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
ॐ शन्तिः शन्तिः शन्तिः ।।

*Asato māsadgamaya*
*Tamaso mā jyotirgamaya*
*Mṛtyormā amṛtam gamaya*
*Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ*

A prece desperta o lado devocional do homem. É a mais alta forma de comunicação entre o homem e o Criador. Ela pode ser *kāyika* – feita através de ações físicas, como rituais, por exemplo; *vācika* – oralmente, através da entoação de cânticos ou preces; ou *mānasa* – repetição de mantras ou preces mentalmente. Pode ser feita para aquisição de objetos, cura, clareza de mente etc. Porém, ela atinge o seu mais alto propósito quando é feita para a aquisição do autoconhecimento, por uma vida comprometida com a compreensão de nossa Verdadeira Natureza como idêntica ao Criador, exatamente como está expresso na prece apresentada na entrada deste artigo.



Seja qual for o tipo de prece ou forma como ela é feita, o ponto fundamental é a atitude do devoto, a entrega, a verdade, a humildade diante do Todo

No entanto, seja qual for o tipo de prece ou forma como ela é feita, o ponto fundamental é a atitude do devoto, a entrega, a verdade, a humildade diante do Todo.

A prece *Asatomā*... está inserida no *Dīpārādhanopacāramantrāḥ* (da cerimônia de adoração da lâmpada) e também no *Svastipāṭhaḥ* (Invocação à auspiciosidade, ou como também é conhecida, *Śāntipāṭhaḥ*, versos de paz).

Neste artigo, vamos examiná-la sob o ponto de vista do sânscrito, mergulhando na análise de suas palavras, na sua construção e principalmente na sua mensagem de entrega e devoção.

***Asato māsadgamaya***

***Asataḥ*** **–** ***s****at* significa "verdade", "existência", "aquilo que é eterno". Em sânscrito, o "a" breve prefixado a uma palavra indica "ausência de", portanto *asat* é "não-verdade", "o que não é Eterno". *Asataḥ* é *sat* declinado no 5º caso (ablativo, indica origem) e significa "a partir da não-verdade". *Asataḥ* tornou-se *asato*, pela regra de *sandhi* que diz: *aḥ* (*visarga* precedido de "a") e seguido de consoante sonora deve ser substituída por "o".

***Mā*** ou *mām* – 2º caso de declinação (acusativo, indicando o objeto direto) do pronome *asmad* (1ª pessoa), que é *me.*

***Sat*** – 2º caso de declinação (acusativo, indica o objeto direto), por causa do verbo que indica movimento (ir, levar), que pede 2º caso, "para a verdade". *Sat* tornou-se *sad*, por causa da regra de *sandhi* que diz que "consoante surda antes de consoante sonora deve ser substituída pela sonora de sua classe".



***Gamaya*** – forma causal da raiz verbal *gam*, "ir", no Modo Imperativo, na 2ª pessoa do singular, ou seja "que Você cause ou faça ir ".

***Tamaso mā jyotirgamaya***

***Tamasaḥ*** – *tamas* significa "escuridão" e *tamasaḥ* (declinado no 5º caso) "a partir da escuridão (da ignorância)". ***Tamaso*** existe pela mesma regra de *sandhi* aplicada em *Asataḥ.*

***Mā*** – *me.*

***Jyotiḥ*** – *jyotis*, significa "luz" (por causa do verbo – ir, levar – que indica movimento, está declinado no 2º caso). ***Jyotiḥ***, assim, significa "para a luz (do conhecimento)". Outra regra de *sandhi* de vogal aparece em *jyotirgamaya*. A regra diz que "quando *visarga* (*ḥ*) for precedida de qualquer vogal exceto "a" ou "ā", e seguida de consoante sonora ou

vogal, deve ser substituída por "r",por isso *jyotirgamaya.*

***Gamaya*** – significa "que Você cause ou faça eu ir" ou "leve-me".

***Mṛtyormāam tam gamaya***

***Mṛtyoḥ –*** *mṛtyu* está declinado no 5º caso (a partir de), ou seja, "da morte" (sentimento de limitação). Tornou-se *mṛtyormā*, pela mesma regra de *jyotiḥ.*

***Mā –*** *me.*

***Am tam*** – *m ta* significa "mortal", aplicando-se a mesma regra da prefixação do "a" breve, torna-se *am ta*, "imortalidade" (liberação, ilimitação) e que declinada no 2º caso (indica objeto direto) fica *am tam.*

***Gamaya*** – significa "que Você cause ou faça eu ir" ou "leve-me".

***Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ***

***Om*** – significa a "Causa e base da Criação". Indica auspiciosidade no começo de preces e estudos.

***Śāntiḥ*** – significa "paz". Cantado três vezes indica a remoção de três tipos de obstáculos: 1) *ādhidaivika* – fenômenos atmosféricos; 2) *ādhibhautika* – obstáculos no meio ambiente, em casa, no trânsito, no trabalho etc.; 3) *ādhyātmika* – obstáculos na própria pessoa, como distração mental, sono, doença etc. Na repetição da palavra *āntiḥ* temos também outro *sandhi* de consoante empregado somente na pronúncia: "sempre que uma palavra terminar com *visarga* e for seguida de palavra começada com " ", " " ou " s", na pronúncia, o som do *visarga* é substituído pelo som do mesmo sibilante. Por isso pronúncia-se *ānti ānti āntiḥ.*

## A tradução

Leve-me (dando-me o conhecimento) da não-verdade para a verdade; da escuridão (da ignorância) para a luz (do conhecimento); da mortalidade (sentido de limitação) para a imortalidade (liberação da ignorância sobre mim mesmo).

*Om* paz, paz, paz.

*Hariḥ Om* ॐ

*Annabella Magalhães é professora de sânscrito e mora no Rio de Janeiro.*
www.linguagemsanscrita.pro.br



**Bibliografia**

RAMASWAMI, Sunita; RAMASWAMI, Sundar. *Vedic Heritage Teaching Programme*. v. I, II. Rishikesh: Shri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram.

SARASVATĪ, Swāmi Vinusvarūpānanda; SARASVATĪ, Swāmīnī Rasātmānanda. *Sampūrṇa Veda PūjāVidhiḥ*. Nagpur: Arsha Vidya Varidhi.

KALE, M.R. A Higher Sanskrit Grammar. New Delhi: Motilal Banarsidaass Publishers.

*Tradição Vêdica*

# A oração

*por Shri Dhira Chaitanya e*
*Swamini Pramananda Saraswati*

Imagem de fundo: SARASWATI, Swamini Paramananda; CHAITANYA, Sri Dhira. Pôräa VidyÄ. v. II. Part 7. ü?vara and Religious Disciplines. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, 2004. p.54-56.

A oração é a mais elevada forma de comunicação com o Senhor, e pode ser oferecida por meio de simples palavras ou um elaborado ritual. Os tipos de orações podem ser diferentes de pessoa a pessoa, mas a atitude é fundamental a qualquer uma. A oração ajuda a alimentar a relação da pessoa com o Senhor, – a relação da criatura com o criador – pela invocação do devoto em si. Diferente dos outros papeis relativos que representamos, o papel do devoto é não-exigente, uma vez que o Senhor, não espera nada de nós. Quando o relacionamento com o Senhor torna-se fundamental, as outras relações tornam-se secundárias e, conseqüentemente, menos problemáticas.



A oração pode ser expressa de três maneiras: física, *kāyika;* oral, *vācita*; e mental, *mānasa.* Um ritual ou uma *pūjā* é uma forma física de oração. Cantar em reverência ao Todo ou cantar versos e hinos vêdicos é uma oração verbal. *Japa* ou a adoração feita em silêncio é oração mental.

A oração tem o propósito de ajudar a pessoa a alcançar um objeto de desejo, seja clareza mental, ou um determinado fim. Em última instância, a oração ajuda na aquisição da maturidade necessária para receber o conhecimento espiritual.

A oração tem o propósito de ajudar a pessoa a alcançar um objeto de desejo, seja clareza mental, ou um determinado fim. Em última instância, a oração ajuda na aquisição da maturidade necessária para receber o conhecimento espiritual. Esse conhecimento ensina-nos sobre a nossa identidade com o Senhor e ajuda-nos a descobrir a liberdade e a felicidade natural de cada um.

Em qualquer empreitada, incluindo a educação, pode haver numerosos obstáculos, *tapas*. Esses obstáculos podem ser classificados em três categorias:

*Ādhidaivika* – obstáculos que são naturais e sobre os quais não temos controle. Exemplo: Furacões, terremotos, inundações.

*Ādhibhautika* – obstáculos criados pelo ambiente. Exemplo: vizinhos barulhentos, tráfego, distrações, distrações da família.

*Ādhyātmika* – Obstáculos criados dentro de si mesmo. Exemplo: Cansaço, uma mente agitada ou distraída.

Qualquer um desses obstáculos pode impedir que alcancemos sucesso em determinado empenho. *Śānti*, paz, é, por isso, cantada três vezes para mitigar e remover esses três obstáculos.

## O Propósito da Oração

A oração pode carregar uma intenção diferente para indivíduos diferentes. Na *Bhagavad-Gītā*, o senhor Kṛṣṇa descreve quatro tipos de devotos. O primeiro deles é chamado *ārta*, uma pessoa angustiada. Ele ora em busca de alívio para as dificuldades.



O segundo tipo de devoto é dito ser o *arthārthī*, uma pessoa que busca fins mundanos. Esta é uma pessoa que tem consciência da graça do Senhor na sua vida, mas sua motivação para a oração é em busca de objetivos pessoais.

A oração pode carregar uma intenção diferente para indivíduos diferentes. Na *Bhagavad-Gītā*, o senhor Kṛṣṇa descreve quatro tipos de devotos.

O terceiro tipo de devoto é o *jijñāsu*, um buscador de conhecimento. Esta pessoa busca conhecimento para *mokṣa*, liberação do sofrimento. Apesar de *mokṣa* ser um desejo comum a todos, apenas o *jijñāsu* reconhece o conhecimento como o meio de alcançá-lo e o busca. A sua oração é para o crescimento interior e para a maturidade, na busca pela obtenção desse conhecimento.

O *jñāni*, a pessoa sábia, é o quarto tipo de devoto. Ele reconhece a sua identidade com o Senhor. Na *Bhagavad-Gītā*, o senhor Kṛṣṇa descreve o sábio como uno com o Senhor. A oração do *jñānī* é uma expressão da sabedoria e é a forma de oração mais elevada.

## Oração: Invocar o fator desconhecido

Para se alcançar um determinado fim, três fatores são necessários. O primeiro fator é o esforço adequado, *prayatna*. Uma pessoa não pode alcançar nada na vida sem o esforço adequado. O segundo fator é o tempo, *kāla*. Depois que o esforço foi feito, tempo é necessário para que os resultados frutifiquem. Por exemplo, quando alguém mostra uma semente, tempo é necessário para que a planta frutifique. A quantidade de tempo varia de acordo com a natureza da ação e o resultado desejado.

Além de fazer o esforço adequado e dar tempo suficiente, os resultados podem não corresponder com as expectativas. Como o conhecimento e o poder são limitados, a pessoa não pode prever e fazer com que as coisas saiam como ela quer. Há sempre um fator desconhecido, o terceiro fator, normalmente chamado de acaso ou sorte, o qual uma pessoa sensível entende como *daivam*, graça do Senhor. Essa pessoa sabe que as leis do Senhor governam os resultados das ações e, por meio da prece, invoca a graça dessas leis para obterem os resultados desejados. As leis sendo não separadas do Todo, a oração é eficaz na realização de qualquer fim.



Como qualquer outra ação, a oração produz resultados. Os resultados são de dois tipos: um é imediatamente visível, *dṛṣṭaphala* e o outro não é visível, *adṛṣṭa-phala*.

Como qualquer outra ação, a oração produz resultados. Os resultados são de dois tipos: um é imediatamente visível, *dṛṣṭaphala* e o outro não é visível, *adṛṣṭa-phala*.

O resultado imediato da oração é o conforto interno que vem do reconhecimento da nossa limitação e a aceitação de uma força maior do que nós. Ser objetivo sobre situações que não temos controle e orar a essa fonte de infinito conhecimento é um ato que liberta da ansiedade em relação a expectativa de um resultado.

O resultado não-visível da oração refere-se ao efeito subto chamado *puṇya*, o qual é concedido à pessoa que executa a ação. *Puṇya* mani-

festa-se na forma de situações confortáveis seja nesta vida ou em uma vida futura. Quando alguém ora por sucesso, o *puṇya* obtido, o qual pode-se chamar "graça", pode não assegurar sucesso, mas sem ela, o resultado poderia ser pior.

## A oração é sempre atendida

A oração é sempre atendida. Como o Senhor é onisciente, ele sabe melhor. E sem oração as coisas poderiam ter sido pior. Para ilustrar isso: Dois garotos estavam viajando. No caminho, eles viram um templo a Gaṇeśa. Existe um costume hindu no qual a pessoa não deve passar por um templo sem oferecer saudações. Então, um dos garotos entrou, enquanto o outro continuou. O primeiro garoto, quando retornava da adoração, pisou num escorpião nas escadas do templo e foi picado. Ele estava gritando por ajuda.



O segundo garoto, enquanto seguia, achou na estrada uma moeda de ouro. Ele voltou até o primeiro garoto para informá-lo da sorte que teve. Ele viu o garoto remoendo-se em dor e foi ver o que estava acontecendo. Aproveitou a oportunidade para ridicularizar a fé do amigo e disse que a picada do escorpião é a *prasāda* para a devoção, enquanto a moeda de ouro é a recompensa por não ter ido ao templo.

Quando alguém ora por sucesso, o *puṇya* obtido, o qual pode-se chamar "graça", pode não assegurar sucesso, mas sem ela, o resultado poderia ser pior.

O primeiro garoto já estava ferido pelo escorpião e a ofensa o feriu mais ainda. Ele sentiu que aquilo foi injusto. Ele não estava desinteressado no dinheiro. Ele era um *bhakta* (um devoto), mas ao mesmo tempo, igualmente estava interessado em dinheiro. Por isso, estava muito triste. Apesar de, logo depois, ter sido ajudado e ter se recuperado, a sua mente ainda, incansavelmente, buscava uma resposta para o ridículo que passou.

Mais tarde, os dois garotos encontraram um *sādhu* no caminho. O *sādhu* era um astrólogo. Ele perguntou as datas de nascimento dos dois garotos. Ele calculou tudo e disse aos garotos muito sobre seus passados. Ganhando a apreciação dos meninos, ele disse ao primeiro que ele poderia ter sido mordido por uma cobra ou ter tido um acidente, mas ele se livrou com uma picada de escorpião. Ao outro garoto ele disse que ele poderia ter achado um tesouro, mas ele teve que se contentar apenas com uma moeda, por conta da sua falta de *puruṣārtha*[1] em forma de oração.

## Como a oração é respondida



A oração é *puruṣārtha*. Quando uma pessoa ora é uma volição pessoal. Por causa desse *puruṣārtha*, a pessoa neutraliza ou evita sofrimento maior. A pessoa sempre tem algum *prārabdha* unida a *puruṣārtha*. Às vezes o *prārabdha* é contra a pessoa. Antes de realizar qualquer ação, o indivíduo geralmente ora para neutralizar *durita*[2], uma parte ruim de seu *prārabdha-karma*[3] que trazem problemas a si mesmo. Dia-a-dia, ele traz problemas. O dia não é igual à noite. À noite, tudo está bem e subitamente a pessoa cai no chão. Acontece um simples tombo e a pessoa vai parar no hospital por três meses. Então, esse *durita* pode ser neutralizado por *puruṣārtha* de oração. A oração a neutraliza. A pessoa não sabe qual foi o *durita*, quanto dele esteve lá. Quem parece ter perdido pode ter sido um vencedor e vice-versa. O karma trabalha através de caminhos desconhecidos e a oração sendo um *puruṣārtha*, produz resultados.

A pessoa deve ver a beleza da oração. Não há meditação, não há ritual, não há ação sem oração, porque em qualquer técnica a vontade é retida. Aqui, a vontade, voluntariamente, submete-se. Essa submissão promove o milagre.

A pessoa deve ver a beleza da oração. Não há meditação, não há ritual, não há ação sem oração, porque em qualquer técnica a vontade é

retida. Aqui, a vontade, voluntariamente, submete-se. Essa submissão promove o milagre.

Nessa submissão, o livre arbítrio humano acha a sua total expressão. Isso acontece porque a pessoa ora ao Senhor que é invisível aos meios disponíveis de percepção e que é invocado num objeto inerte. A possibilidade de uma pessoa oferecer saudações e orações a uma entidade que é invisível exige a expressão de todo o livre-arbítrio.

A oração, assim, é centrada na pessoa, a pessoa completa, e vem da pessoa que vê claramente sua impotência em determinada situação. A situação não está centrada na minha vontade ou mesmo no meu entendimento. Eu não me entrego ao desespero, mas entrego-me nas mãos do Senhor. A pessoa total que sou eu se submete ao Senhor. Esse é o significado de entregar-se em oração.



*Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica, chamado Pūrṇa Vidyā (www.purnavidya.com), e foi desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.*

*Tradução de Tales Nunes*
tales@cadernosdeyoga.com.br

**Fonte original em inglês**

SARASWATI, Swamini Paramananda; CHAITANYA, Sri Dhira. *Pūrṇa Vidyā*. v. II. Part 7. Ī vara and Religious Disciplines. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, 2004. p.54-56.

**Notas**

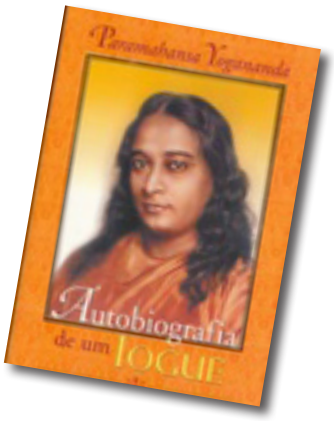
1 *purushartha:* esforço do indivíduo, sua livre escolha. [n.t.]

2 *durita:* resultado negativo de uma ação feita. [n.t.]

3 *prārabdha-karma:* karma que determina uma vida. [n.t.]

*Resenha:*

# Autobiografia de um Iogue




YOGANANDA, Paramahansa. *Autobiografia de um Iogue.* Rio de Janeiro: Sextante, 2006. 563 p.

*por Cristina Mira*



Quando paro para refletir sobre como foi o meu relacionamento com os livros mais importantes da minha vida, fico surpresa. Não foram leituras arrebatadoras, obsessivas. Ao contrário, foram jornadas serenas que duraram muito. Leituras repletas de pausas, releituras, interrupções, como se o que estivesse sendo apresentado fosse de tamanha densidade, que a leitura necessitava de lentidão para fluir; como navegar por um rio caudaloso, como caminhar numa floresta escura.

Trata-se de um livro para quem procura resultados na prática, "o Yoga deve ser conhecido por meio do Yoga; o Yoga manifesta-se mediante o Yoga. Aquele que se aplica sem descanso ao Yoga, no final encontra no Yoga uma alegria permanente"

Penso que devo ter demorado muito tempo para ler *Autobiografia de um Iogue*, não sei precisar. Todos os dias a leitura de um pequeno trecho. O livro na cabeceira da cama, no sofá da sala, nas viagens, na cozinha, no ônibus, no carro. O livro companheiro de jornada.

As belas e poéticas descrições da infância de Yogananda; a rebeldia da juventude; o encontro com o guru Sri

Yukteswar; as impressionantes histórias dos santos da Índia; a belíssima descrição sobre a música indiana, sobre a cultura de um povo que coloca a espiritualidade em primeiro plano. Lembro-me das incríveis explicações dos conceitos astrofísicos e matemáticos; das frases; das orações.

Lembro-me do belo relato sobre o encontro de Paramahansa Yogananda com Mahatma Gandhi. Que impressionante painel! Que trama delicadamente desenhada. E como pano de fundo de toda essa riqueza, a devoção de Paramahansa Yogananda. Uma vida dedicada a Deus.

Posso imaginar o impacto daquelas belas e impressionantes histórias do livro de um yogui, sobre os yoguis, lançado há mais de 50 anos. Pouco se sabia sobre o Oriente.



Paramahansa Yogananda foi único em sua tarefa de fazer a ponte entre a visão espiritualizada do Oriente e a visão pragmática e materialista do Ocidente.

O estudioso Dr. David Frawley, diretor do American Institute of Vedic Studies (Instituto Americano de Ciências Vêdicas), declarou: "Pode-se dizer que Yogananda – o pai do Yoga no Ocidente – não o mero Yoga físico que se tornou popular, mas o Yoga espiritual, a ciência da auto-realização, que é o verdadeiro sentido do Yoga".

Um belo dia, o livro querido chegou ao fim. Agora, só as releituras. Como prosseguir sem a surpresa de cada página?

Que bom seria se um livro tão belo quanto *Autobiografia de um Iogue*, não acabasse nunca. Como num sonho, poderíamos mergulhar todos dias em suas águas. Habitar para sempre suas páginas. Um "livro-rio-estrada" sem fim. Diverte, instrui e edifica.

*Autobiografia de um Iogue* foi concluído em 1945 e publicado em 1946 pela Self-Realization Fellowship. Escrito por Paramahansa, tinha como propósito fornecer a primeira apresentação detalhada da notável vida de Lahiri Mahasaya e introduzir a milenar ciência in-

diana da alma ao público mundial. Quando concluiu o livro, Yogaganda exclamou: "Tudo pronto; terminei. Esse livro mudará a vida de milhões de pessoas. Será meu mensageiro quando eu não estiver mais aqui". Em 1951, acrescentou na terceira edição um último capítulo abrangendo o período de 1940-1951. Queria responder perguntas sobre a Índia, a Yoga e a filosofia vêdica.

*Cristina Mira, escritora e jornalista, autora dos livros* Jari – Uma aproximação sensível (2005) *e* Cordisburgo (2006)*, relatos poéticos de viagens.*




# Voluntariado na Índia ou África

CICD - College for International Co-operation and Development and The Humana People to People Movement ARE LOOKING FOR VOLUNTEERS.

**Procura-se voluntários!**

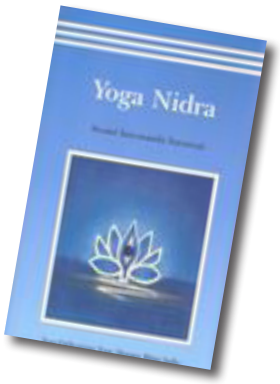
• 6 months traing in England
• 6 months Development Work at a project in INDIA or AFRICA.
• 2 months evaluation and information work

**Bolsa de estudos disponível**

**Mais informações:**
*Email*
isabelcicd@googlemail.com
*SKYPE*
isabelsehbe
*MSN*
isabelsehbe@hotmail.com

*Resenha:*

# Yoga Nidra




SARASWATI, Swami Satyananda. *Yoga Nidra*. 6 ed. Munger: Yoga Publications Trust, 2006.



*por Rodrigo Gomes Ferreira*

A quantidade de literatura sobre *yoganidrā* ou relaxamentos enquanto técnicas de Yoga não é proporcional à popularidade destas práticas nas atuais aulas de Haṭha Yoga. E este livro é, podemos dizer, o seminal sobre o tema, pois foi Swami Satyananda que cunhou o termo e a prática de *yoganidrā* como a conhecemos hoje. Depois de conhecer práticas tântricas de *nyāsa*[1] e realizar experimentos, o autor adaptou estas antigas técnicas para o contexto moderno. Sua prática visa aliviar as tensões musculares, emocionais e mentais, com a indução de um estado entre a vigília e o sonho. A técnica visa um completo relaxamento, sem esforço de concentração, com a intenção de chegar nas camadas mais profundas da mente e as trazer em um nível consciente, atuando na estrutura emocional e a fortalecendo.

O livro está organizado em três grandes partes: Teoria, Práticas e Investigações científicas (escrita por outros autores). Com uma linguagem bastante clara, é possível compreendermos como Swami Satyananda formulou a técnica e também termos subsídios práticos, como

roteiros de aulas, para aplicarmos a técnica em nós mesmos e em outras pessoas. O discurso é sempre aquele característico das obras desta linhagem, envolvendo tanto a abordagem espiritual quanto a material (científica) das questões apresentadas.

Depois de ler o livro, e antes de escrever esta resenha, testei várias técnicas em mim e em outras pessoas. Confesso que o resultado, quando os princípios de *yoganidrā* eram seguidos, surpreendeu-me. E aqui chamo atenção para o que o próprio autor apresenta no livro, também como resultados de suas pesquisas: simplesmente permitir que relaxemos, sem qualquer técnica, é muito menos eficiente do que seguir a técnica de *yoganidrā*. Foi isso que consegui constatar. Por ser uma prática em que "abaixamos a guarda" da mente, tornamo-nos mais receptivos às instruções e, sem esforço, conseguimos adentrar de maneira mais eficiente neste tênue estado.



O livro apresenta discussões interessantes sobre como lidar com o inconsciente nestas práticas. Pelo fato da *yoganidrā* tratar de um estado de consciência bastante específico e que normalmente não entramos, e no qual nos abrimos para experiências normalmente inconscientes, é importante compreendermos este campo. Geralmente pulamos da vigília para o sonho e o sono profundo, perdendo esta área de experiência útil em nosso processo de autoconhecimento. Swami Satyananda, apesar de claramente demonstrar a utilidade de *yoganidrā* para aliviar as tensões, deixa claro o que são meios e o que são fins:

Depois de ler o livro, e antes de escrever esta resenha, testei várias técnicas em mim e em outras pessoas. Confesso que o resultado, quando os princípios de *yoganidrā* eram seguidos, surpreendeu-me.

> Claro que os cientistas yogues de tempos antigos não desenvolveram esta poderosa técnica meramente como meio para aliviar doenças, porém, primordialmente como um caminho para se atingir estados de consciências mais elevados através da expansão e libe-

> ração individual da sua fixação dentro do corpo físico e seus órgãos sensoriais, em direção a uma dimensão mais sutil, do *prāṇa*, psiquica e espiritual que subjaz a existencia material densa.[2]

A técnica é realmente eficaz e muito importante nestes dias estressantes da vida urbana. Mesmo com uma prática de *āsanas* bastante meditativa e boas meditações, uma prática específica de relaxamento tem seu lugar. Colocada em conjunto com a meditação, pode poupar o tempo de relaxamento que a meditação também exige inicialmente. Também é uma ótima oportunidade para observarmos de maneira tranquila e específica nosso corpo sutil (impressões sensoriais, emoções e idéias) e o relaxarmos juntamente com o corpo físico. Há um ganho importante em aprender a relaxar e se manter acordado ao mesmo tempo, mesmo fora da prática, e que pode ser treinado de maneira direta com *yoganidrā*.



*Rodrigo Gomes Ferreira é editor dos Cadernos de Yoga, professor de Yoga e Vedānta.*
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

**Notas**

1 Para mais informações sobre a prática *nyāsa*, leia: KUPFER, Pedro. *Mātrikā nyāsa*. *Cadernos de Yoga*, n. 13, Verão, Florianópolis, Comunidade do Saber, 2007, p. 56-69.

2 Minha tradução de trecho da p. 38.

# Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481



## CEARÁ

**Cristiano Bezerra**
*Hatha Yoga, estudo de Vedanta e canto de Kirtan*
Rua Coronel Linhares, 452 - Meireles
Fortaleza, CE
Fone: (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

## GOIANIA

**Dhyana**
*Núcleo de yoga, meditação, ayurveda e alimentação*
Rua 1130, Qd 234, Lt 15 - Setor Marista
Goiânia, GO
Fone: (62) 3241-4096
dhyana.yoga@uol.com.br

## MINAS GERAIS

**Centro de Yoga Integral - Jai Vida!**
*Hatha, Ashtanga, Dança Clássica Indiana, Yoga c/ crianças e gestantes*
Praça do Papa, 225 - Mangabeiras
Belo Horizonte, MG
Fone: (31) 3225-5709
info@yogaintegralbrasil.com
www.jaivida.com

## PARANÁ

**Ciência Meditativa**
Rua Dr. Alexandre Gutierrez, 990 - Batel
Curitiba, PR
Fone: (41) 242-6699
contato@cienciameditativa.com
www.cienciameditativa.com

## RIO DE JANEIRO

**VidyaMandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito**
Rua Miguel Lemos, 44 sala 902
Rio de Janeiro, RJ
Fone: (21) 2287-2774
contato@vidyamandir.org.br
www.vidyamandir.org.br

**Academia Hermógenes de Yoga**
Rua Uruguaiana, 118, Cobertura - Centro
Rio de Janeiro, RJ
Fone/Fax: (21) 2224-9189
achyoga@unisys.com.br
www.profhermogenes.com.br

## SANTA CATARINA

**Prana e Yoga**
*Hatha Yoga e Ashtanga, em grupo e particular*
Rua Delfim de Pádua Peixoto, 949
Praia Brava, Itajaí, SC
Fone: (47) 3349-1133, 8409-5818 e 8422-7770
pranaeyoga@pranaeyoga.com.br
www.pranaeyoga.com.br

**Yogashala**
*Várias linhas de Yoga, formação de professores e workshops*
Travessa Stodiek, 44 - Centro
Florianópolis, SC
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@yogashala.com.br
www.yogashala.com.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

## SÃO PAULO

**Natarája Studio Yoga**
*Professora Karime Neder*
Rua Mario Amaral, 255 - Paraíso
São Paulo, SP
Fone: (11) 3889 7244
karimeneder@studionataraja.com.br
www.studionataraja.com.br

**Ashtanga Yoga Estúdio**
*Formação com ênfase em Ashtanga*
São Paulo, SP
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

**Aruna Power Yoga**
*Yoga Tradicional e Power, Meditação, Formação de Instrutores*
Rua Eça de Queiroz, 711 - Paraíso
São Paulo, SP
Fone: (11) 5579-5975
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
*Credenciado pela Aliança do Yoga*

# Faça sua assinatura! É fácil.

Compre diretamente no site
**www.comsaber.com.br**
Com boleto ou cartão VISA.

| Plano de assinatura | Promoção<br>2 anos ou 8 edições | 1 ano ou 4 edições |
|---|---|---|
| Um exemplar avulso custa | R$ 15,00 | R$ 15,00 |
| Comprando as edições avulsas você pagaria | R$ 120,00 | R$ 60,00 |
| **Assinando, você ganha um desconto de** | **20%** | **13%** |
| À vista, o preço para você é | R$ 96,00 | R$ 52,00 |
| Parcelado, você paga em | 3x R$ 34,00 | 2x R$ 28,00 |

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de yoga Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

## Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Data de Nascimento: _____/_____/_____ Onde Pratica: _____